VOL 5 - ISSUE 52 November 2013

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

CONTENTS

MASALA
TV FOOD MAG
HUM
مصالحہ
Volume 5 - Issue 52 November 2013

Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

گزرتے وقت کے ساتھ معاشرہ عدم برداشت کی جانب مائل ہے جو مختلف طرح کے معاشرتی مسائل کا سبب بن رہا ہے۔ اس مسئلے کی اہمیت کے پیش نظر 16 نومبر کو برداشت اور رواداری کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ 1996ء کو اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے عدم تشدد کا عالمی دن منانے کا اعلان کیا تھا جس کا مقصد مختلف ممالک کے درمیان قیام امن، برداشت اور عدم تشدد کے جذبات کو فروغ دینا' لوگوں کو عدم برداشت کے نقصانات سے آگاہ کرکے انہیں دوسروں کے عقائد اور حقوق کا احترام سکھانا ہے۔ ضروری ہے کہ انسان اپنے اندر تحمل پیدا کرے، دوسروں کو اپنے جیسا' مسائل میں گھرا ہوا انسان سمجھے' اس کے دکھ' درد اور تکلیف کو محسوس کرے۔ برداشت کے حوالے سے اسکولوں اور مدارس میں بھی خصوصی تربیت کا اہتمام کیا جانا چاہئے۔ بین الاقوامی سطح پر اگر معاشروں میں جمہوری رویوں کو تقویت دے کر اُن کے پنپنے کا سامان تیار کیا جائے تو برداشت بڑھ سکتی ہے' علاوہ ازیں عالمی سطح پر جمہوری رویوں کو فروغ دینے کی ضرورت ہے' ترقی یافتہ اور طاقتور قوموں کو اپنے ملکوں سے باہر بھی جمہوری رویئے اپناتے ہوئے دوسری قوموں بالخصوص تیسری دنیا کے ساتھ مساوی رویہ اپنانا چاہئے۔

اسلامی سال کا پہلے مہینے محرم الحرام میں ہر سال دنیا بھر میں رہنے والے تمام مسلمان امام حسینؓ کی مظلومانہ شہادت پر رنج و غم کا اظہار کرتے ہیں اور مجالس میں اپنے اپنے رنگ میں واقعہ کربلا اور شہادت امام حسینؓ کا تذکرہ کیا جاتا ہے۔ واقعہ کربلا بھی ہمیں صبر و برداشت' رواداری' قربانی اور راہ حق پر ڈٹے رہنے کا درس دیتا ہے جس کا عملی ثبوت نواسہ رسول ﷺ نے میدان کربلا میں دیا۔

محرم الحرام کے آغاز کے ساتھ ہی نذر و نیاز کا سلسلہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔ جگہ جگہ پانی اور مشروبات کی سبیلیں قائم کی جاتی ہیں جب کہ 10 محرم کو گلی محلوں میں لوگ مل کر حلیم پکا کر کھاتے اور تقسیم کرتے ہیں۔ اس موقع پر بھی لوگ مایوس کن رویئے کا مظاہرہ کرتے نظر آتے ہیں۔ لوگ مشروبات پینے کے ساتھ ساتھ اسے گراتے بھی ہیں جس سے نہ صرف رزق کی بے حرمتی ہوتی ہے بلکہ یہ کیچڑ اور گندگی پیدا کرکے بیماری پھیلانے کا سبب بھی بنتے ہیں۔ ایسے موقع پر قومی شعور سے کام لیتے ہوئے نہ صرف خود احتیاط کریں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی تلقین کریں۔

چلتے چلتے میں اپنے ان تمام قارئین کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گی جنہوں نے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ''عید الاضحیٰ اسپیشل'' کی زبردست پذیرائی کی۔ حسب سابق رسالے کی ریکارڈ فروخت اور سراہنے جانے کا عمل ہمارے حوصلوں میں اضافے کا سبب ہے۔ انشاء اللہ ہم آنے والے دنوں میں بھی اپنے میگزین کو مزید معیاری بنانے کے لئے کوشاں رہیں گے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ عباس مہدی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11، حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

محرم الحرام

یہ مہینہ جہاں اور بہت ساری روایات کا امین ہے، وہیں اس مہینے میں مجالس اور نیاز و نذر کا بے حد اہتمام کیا جاتا ہے

محرم الحرام اسلامی سال کا پہلا مہینہ ہے۔ یہ مہینہ اپنے دامن میں ایک ایسے واقعے کی یاد سمیٹے ہوئے ہے جو وجہ تخلیق کائنات حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے جگر گوشوں کے خون سے رنگین ہے۔ اس ماہ مقدسہ کی 10 تاریخ کو یوم عاشور کہتے ہیں۔ یہ وہ دن ہے جس دن حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے پیارے نواسے اور اُن کے احباب کو دین کی بقا کی خاطر قربانی دی۔ محرم الحرام کی 9 اور 10 تاریخ کو دنیا بھر کے مسلمانوں کے دل بلاتفریق اس عظیم سانحے کی یاد میں غم زدہ ہوتے ہیں۔

ایک ایسے ملک میں جہاں کھانے پینے کو نہایت سنجیدگی سے لیا جاتا ہے وہاں محرم الحرام میں بھی کھانے پینے کے حوالے سے مختلف روایات کا قائم ہونا کوئی تعجب کی بات نہیں۔

یہ مہینہ جہاں اور بہت ساری روایات کا امین ہے وہیں اس مہینہ میں مجالس اور نیاز و نذر کا بہت اہتمام کیا جاتا ہے۔ اسلام میں بھی یوم عاشور کی اہمیت کے حوالے سے خصوصی اہتمام کی ہدایت کی گئی ہے کہ اس روز گھر میں دستر خوان اہل خانہ اور عزیز و اقارب پر وسیع کیا جائے تو اللہ تعالیٰ پورا سال ان پر فراخئ رزق کے دروازے کھول دیتے ہیں۔

مجالس اور مذہبی اجتماعات کے بعد تبرک کے طور پر تقسیم کئے جانے والے کھانوں کے چھوٹے چھوٹے پیکٹوں میں تافتان اور میٹھے بن تقسیم کئے جانا معمول بن گیا ہے۔ اس حوالے سے بات کرتے ہوئے ایک خاتون نے بتایا کہ محرم الحرام کی مجالس میں خواتین دُور دُور سے اپنے بچوں کو لے کر آتی ہیں۔ ان تعزیتی محفلوں کے شرکاء کے لئے کھانے کا باقاعدہ اہتمام نہیں کیا جاتا، تاہم ان میں تبرکات تقسیم کئے جاتے ہیں تا کہ وہ کھانے پکانے کے تفکرات سے آزاد ہو کر اپنے مذہبی فرائض کی انجام دہی کر سکیں۔ ان کے مطابق صاحب محفل تو تبرکات کا اہتمام کرتے ہی ہیں لیکن محفل میں شریک ہونے والی بعض خواتین بھی بڑی بڑی باسکٹوں میں اپنے طور پر تبرکات لے کر آتی ہیں۔ ان تبرکات میں کباب رول کو لازمہ سمجھا جاتا ہے، جب کہ میٹھی ٹکیاں، شیر مال، باقر خانی اور کیک پیس سمیت دیگر اشیاء بھی تبرکات کا حصہ ہوتی ہیں۔

یکم محرم الحرام سے لوگ اپنی اپنی بساط کے مطابق چندہ جمع کر کے سبیلیں قائم کرتے ہیں۔ راہگیروں کی پیاس بجھانے کے لئے ان سبیلوں میں ٹھنڈا پانی، دودھ، شربت اور جوس رکھے جاتے ہیں۔ محرم الحرام کی سات تاریخ کو جلوسوں کی گزرگاہوں پر سبیلوں کی تعداد میں اضافہ کر دیا جاتا ہے۔

محرم الحرام کے دوران پیغمبر اسلام محمد ﷺ کے نواسے حضرت حسینؓ کی نذر و نیاز کے لئے حلیم نہایت عقیدت و احترام سے تیار کرنے کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے۔ حلیم کی تیاری کے لئے عام طور پر محلے کی سطح پر چندہ اکٹھا کیا جاتا ہے یا مخیّر حضرات اپنی طرف سے اہتمام کرتے ہیں۔ 9 یا 10 محرم الحرام کی رات نوجوان اور بچے محلوں کی گلیوں یا میدانوں میں قناتیں لگا کر حلیم پکاتے ہیں۔ حلیم میں عام طور پر مسور، مونگ، ماش اور چنے کی دال ڈالی جاتی ہیں جب کہ گندم اور جو کے ساتھ ساتھ لال مرچ، گرم مصالحہ، گوشت، ہلدی، لہسن، ادرک، پیاز، گھی اور نمک جاتا ہے۔ اسے لیموں، ادرک، ہرا دھنیا، پودینہ، تلی ہوئی پیاز اور چاٹ مصالحے کے ہمراہ پیش کیا جاتا ہے۔

نوجوان دیگ میں موجود تمام اشیاء کو یکجان کرنے کے لئے رات بھر گھوٹا لگاتے ہیں۔ اس تبرک کو جتنے اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے اتنے ہی اہتمام سے اسے کھلایا اور تقسیم بھی کیا جاتا ہے۔ صبح سویرے اسے محلے کے ہر گھر میں پہنچایا جاتا ہے تا کہ لوگوں کو ناشتے میں حلیم دستیاب ہو۔ ■

ڈائٹ کنٹرول تو ڈائیبٹک کنٹرول
ذیابیطس کے عالمی دن کے موقع پر خصوصی تحریر

دنیا بھر میں تیزی سے پھیلتی بیماریوں میں سے ایک ذیابیطس ہے جس نے دنیا کے 24 کروڑ 60 لاکھ سے زائد انسانوں کو اپنی گرفت میں جکڑ رکھا ہے اور ہر گزرتے ہوئے دن کے ساتھ اس تعداد میں اضافہ نوٹ کیا جا رہا ہے۔

لوگوں کو اس بیماری سے بچانے کی غرض سے اقوام متحدہ کی سفارش پر ہر سال 14 نومبر کو ''ذیابیطس سے بچاؤ کا عالمی دن'' منایا جاتا ہے جسے منانے کی ابتدا 2006ء سے ہوئی۔

ذیابیطس پر تحقیق کرنے والے عالمی اور ملکی اداروں سے حاصل کئے گئے اعداد و شمار کے مطابق اس مرض میں مبتلا سب سے زیادہ بالغ افراد 6 کروڑ 70 لاکھ مغربی بحر الکاہل کے ہیں' دوسرے نمبر پر 5 کروڑ 30 لاکھ یورپی بالغ باشندے اس مرض کا شکار ہیں جب کہ شرح فیصد کے اعتبار سے مشرقی میڈیٹرینین اور وسطی مغربی خطے کے 9.2 فیصد اور شمالی امریکہ کے 8.4 فیصد بالغ افراد ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔ ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق اگر صورتحال پر قابو نہ پایا گیا تو آئندہ 18 برس کے دوران اوسط سالانہ 74 لاکھ افراد اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ عالمی سطح پر ذیابیطس کے 24 کروڑ 60 لاکھ مریضوں میں سے 80 فیصد ترقی پذیر ممالک سے تعلق رکھتے ہیں۔ دنیا میں ذیابیطس سے متاثرہ 10 بڑے ممالک میں 7 تیسری دنیا کے ممالک ہیں۔ ذیابیطس پر تحقیق کرنے والے عالمی ادارے کے 2007ء کے تازہ اعداد و شمار کے مطابق 4 کروڑ 9 لاکھ بھارتی باشندے اس مرض میں مبتلا ہیں جب کہ چین میں ایسے افراد کی تعداد 3 کروڑ 98 لاکھ ہے۔ تیسرے نمبر پر امریکہ میں ایک کروڑ 12 لاکھ' روس میں 96 لاکھ' جرمنی میں 74 لاکھ' جاپان میں 70 لاکھ جب کہ پاکستان اس حوالے سے ساتویں نمبر پر ہے' جہاں 69 لاکھ افراد مذکورہ مرض کا شکار ہیں۔ ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق 2025ء تک ملک میں ذیابیطس کے مریضوں میں 66.6 فیصد اضافہ ہو سکتا ہے اور یہ تعداد ایک کروڑ 15 لاکھ تک پہنچ سکتی ہے' جب کہ 2025ء میں پاکستان ذیابیطس سے متاثرہ پانچواں بڑا ملک بن سکتا ہے۔

ذیابیطس خون میں شکر کی مقدار بڑھ جانے کا نام ہے۔ بیسویں صدی سے پہلے اس کا علاج دریافت نہ ہونے کے باعث لاکھوں افراد اس مرض کے باعث دنیا سے رخصت ہو جاتے تھے۔ 1921ء میں انسولین کی دریافت کے بعد ذیابیطس کے مریضوں کی شرح اموات میں کمی واقع ہوئی۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ احتیاط سے کام لیا جائے تو ذیابیطس کے مریض صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق بار بار بھوک لگنا' پیشاب زیادہ آنا' کمزوری اور تھکاوٹ کا احساس ذیابیطس کی علامات ہیں جب کہ ذہنی دباؤ' مرغن غذاؤں اور تیزابی مشروبات کا استعمال' موٹاپا' تمباکو نوشی' ورزش نہ کرنا' جنک فوڈ کا استعمال' غیر متوازن' غیر صحت مند غذا اور جینیائی عوامل اس کی بڑی وجوہات ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مناسب علاج اور احتیاط نہ کرنے پر ذیابیطس انسانی جسم کو دیمک کی طرح چاٹ کر کھوکھلا کر دیتی ہے۔ یہ مرض خون کی چھوٹی بڑی نالیوں اور آنکھوں کی بینائی کو متاثر کرنے کے ساتھ گردوں کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ میں ورم' ذہنی امراض' بلند فشار خون' امراض قلب اور جگر کی بیماریوں کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

ایک بار ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو پھر علاج اور احتیاط کا سلسلہ زندگی بھر چلتا ہے' تاہم طبی ماہرین تسلسل کے ساتھ ذیابیطس کے خاتمے کے لئے تحقیقات کر رہے ہیں۔ امریکہ کے سائنس دان جاپان کی ایک کمپنی کے ساتھ مل کر این ایم این نامی کیمیائی مرکب کو انسانوں میں استعمال کو موزوں بنانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اس مرکب کے استعمال سے چوہوں سے ذیابیطس ٹائپ ون کا خاتمہ ممکن ہو سکا ہے۔ سائنس دانوں کو امید ہے کہ کسی دن لوگ ذیابیطس کے علاج یا بچاؤ کے لئے عام گولیوں کی طرح اس کیمیائی مرکب کی گولیاں بھی استعمال کر سکیں گے۔

نئی دہلی میں قائم فورٹیز سی ڈوک ہاسپٹل (Fortis C-Doc Hospital) کے کلینیکل آپریشن کے شعبے کے سربراہ ریتش گپتا کا کہنا ہے کہ بادام کھانے سے خون میں پائے جانے والے کولیسٹرول کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے اور اس سے انسولین کی حساسیت میں بھی بہتری رونما ہوتی ہے۔ بادام ریشوں' لحمیات اور حراروں سے بھرپور ہوتا ہے' اس کا استعمال خون میں پائی جانے والی چربی یا کولیسٹرول اور ذیابیطس کے مریضوں میں انسولین کے نقص کو دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق مناسب ورزش سے ذیابیطس سے محفوظ رہا جا سکتا ہے بلکہ مرض لاحق ہونے کے باوجود معمول کے مطابق زندگی گزاری جا سکتی ہے تو پھر اس موذی مرض سے بچنے کے لئے اپنے طرز زندگی کو بہتر کریں' جو کھانا چاہتے ہیں کھائیں مگر اپنی صحت کو مدنظر رکھیں اور کریں آج سے ہی ایک نئی اور صحت مند زندگی کا آغاز۔ ■

ناریل والی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے (فلے)	½ کلو
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	4 جوے
پسا ہوا ناریل	ایک پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی دارچینی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
میدہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

مچھلی میں لہسن، کالی مرچ، سفید مرچ، لال مرچ، انڈہ، دارچینی اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس میں کارن فلور اور میدہ ملائیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو ناریل میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجائیں اور ناریل والی مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

Coconut Fish

Ingredients:

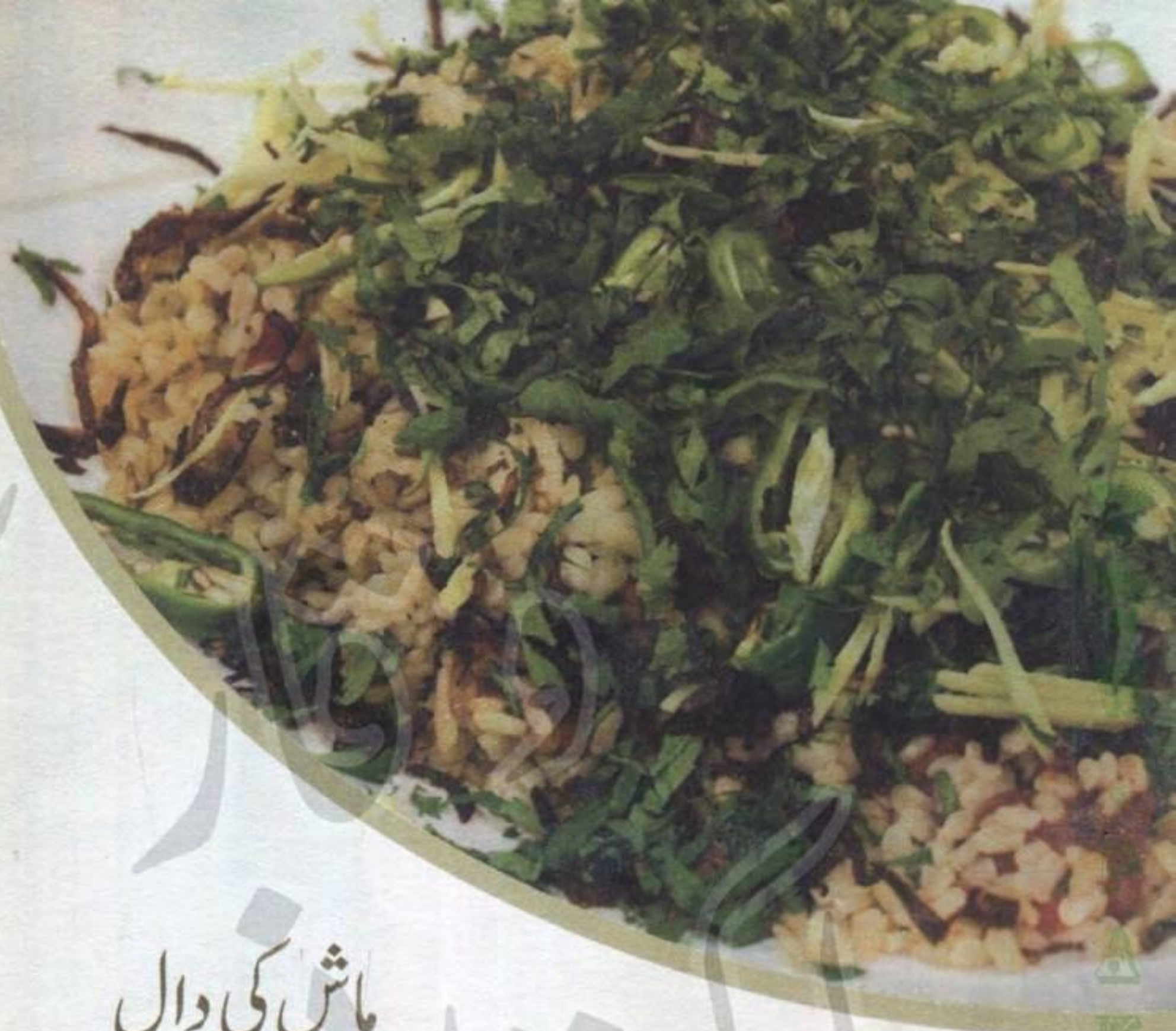
Fish fillet pieces	½ kg
Egg (beaten)	1
Garlic (chopped)	4 cloves
Coconut powder	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cinnamon powder	½ tsp
Black pepper powder	¼ tsp
White pepper powder	¼ tsp
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomatoes and lettuce leaves	for decoration

Method:

- Marinate fish with garlic, black pepper, white pepper, red chillies, egg, cinnamon and salt; keep aside for ½ hour.
- Add cornflour and flour; coat fish with coconut powder.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden; remove on absorbent paper.
- Decorate serving dish with tomatoes and lettuce; place fish on top; serve.

ماش کی دال

اجزاء:

ماش کی دال (اُبلی ہوئی)	250 گرام	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک درمیانہ ٹکڑا
ٹماٹر (اُبال کر چھیل لیں)	ایک عدد	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ	تیل	1/2 پیالی
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	5 عدد		

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں دال، ہری مرچیں، ٹماٹر، زیرہ اور نمک ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ اس میں ادرک، ہرا دھنیا اور پیاز چھڑک کر ڈش میں نکال لیں۔

White Lentils

Ingredients:

White lentils (boiled)	250 grams
Tomato (boiled and mashed)	1
Onion (finely cut)	1
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Green chillies (cut lengthwise)	5
Ginger (finely cut)	1 medium piece
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions; remove.
- Add lentils, green chillies, tomato, cumin and salt in the same pot; leave on dum.
- Sprinkle ginger, coriander and onion on top; dish out.

کھمبی اور کالی مرچ والا گوشت

اجزاء:

انڈر کٹ	300 گرام
بٹن کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک ڈنڈی
اویسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا ہوا میدہ (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
کھیرا	سجانے کے لئے
چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ کے پتلے پسندوں کی طرح ٹکڑے کاٹیں، پھر کالی مرچ، 2 کھانے کے چمچے تیل، لہسن ادرک اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں اویسٹر ساس، کالی مرچ، ہری پیاز، کھمبی، پانی اور نمک ملا کر پکائیں۔ اُبال آنے لگے تو چمچہ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا میدہ شامل کریں، پھر کریم ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے کھیرے سے سجائیں اور چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Beef Pepper Mushroom

Ingredients:

Undercut	300 grams
Button mushrooms (finely sliced)	6
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	½
Spring onion (finely cut)	1 stalk
Oyster sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Refined flour (roasted and made into paste with water)	3 tbsp
Fresh cream	1 tbsp
Black pepper powder	¼ tsp
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for frying
Cucumber	for decoration
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Cut undercut into thin steaks.
- Marinate with black pepper, 2 tbsp oil, ginger/garlic and salt; keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry undercut; remove.
- Heat 2 tbsp oil in a pot; fry onion golden; add oyster sauce, black pepper, spring onion, mushrooms, water and salt; cook.
- Bring to boil; gradually add flour while stirring.
- Add cream; dish out.
- Decorate with cucumbers; serve accompanied by rice.

ہانڈی

مصالحہ بھرے ٹینڈے

اجزاء:

ٹینڈے (بڑے)	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لیموں	2 عدد
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
کُٹی ہوئی سونف	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے

سالن کے اجزاء:

ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لیموں	2 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
چقندر (چوکور ٹکڑے کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ٹینڈے چھیل کر اُوپر کا ٹکڑا ڈھکن کی طرح کاٹ کر رکھیں اور چمچے سے گُودا نکال دیں۔ دیگچی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کر لیں۔ اس میں لال مرچ، سونف، دھنیا، لیموں کا رس، پودینہ اور نمک ملا کر پکائیں۔ اس آمیزے کو ٹینڈوں میں بھریں اور ٹوتھ پکس کی مدد سے ڈھکن بند کر دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے ٹینڈے رکھیں۔ چمچے کی مدد سے ان پر تیل ڈالتے ہوئے تلیں اور نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز ہلکی سی پکائیں، اس میں لہسن ادرک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں کا رس، ٹینڈوں کا گُودا اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں، تیل اُوپر آجائے تو ٹینڈے بچھا کر رکھیں اور ڈھکن ڈھانک کر ٹینڈے گلنے تک پکائیں۔ اسے چقندر سے سجا کر پیش کریں۔

Masala-stuffed Apple Gourds

Ingredients:

Apple gourds (big)	½ kg
Onions (chopped)	2
Lemons	2
Mint leaves (chopped)	½ bunch
Fennel seed (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Coriander (crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying

Curry ingredients:

Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Onions (finely cut)	2
Lemons	2
Green chillies (chopped)	2
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Beetroot (cubed)	for garnishing

Method:

- Peal apple gourds; cut off tops and keep aside.
- Scoop out pulp with a spoon.
- Heat 2 tbsp oil in a pot; sauté onions.
- Add red chillies, fennel, coriander, lemon juice, mint leaves, and salt; cook.
- Fill masala in the gourds; seal tops with toothpicks.
- Heat oil in a frying pan; place gourds in it.
- Pour oil on them with a spoon and fry; remove.
- Heat oil in a pot; sauté onions; add ginger/garlic, red chillies, turmeric, coriander, fresh coriander, green chillies, lemon juice, gourd pulp and salt; cook for few minutes.
- When oil separates, spread gourds on masala and cook with lid on until gourds become tender.
- Garnish with beetroot; serve.

قیمہ گھوٹالا

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	125 گرام
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
دہی کی بالائی	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیکٹ والا تندوری مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لیموں	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی +2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، لیموں کی قاش	سجانے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں 2 کھانے کے چمچے تیل اور باقی اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں قیمہ ڈال کر خوب بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار قیمہ ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Mince Ghotala

Ingredients:

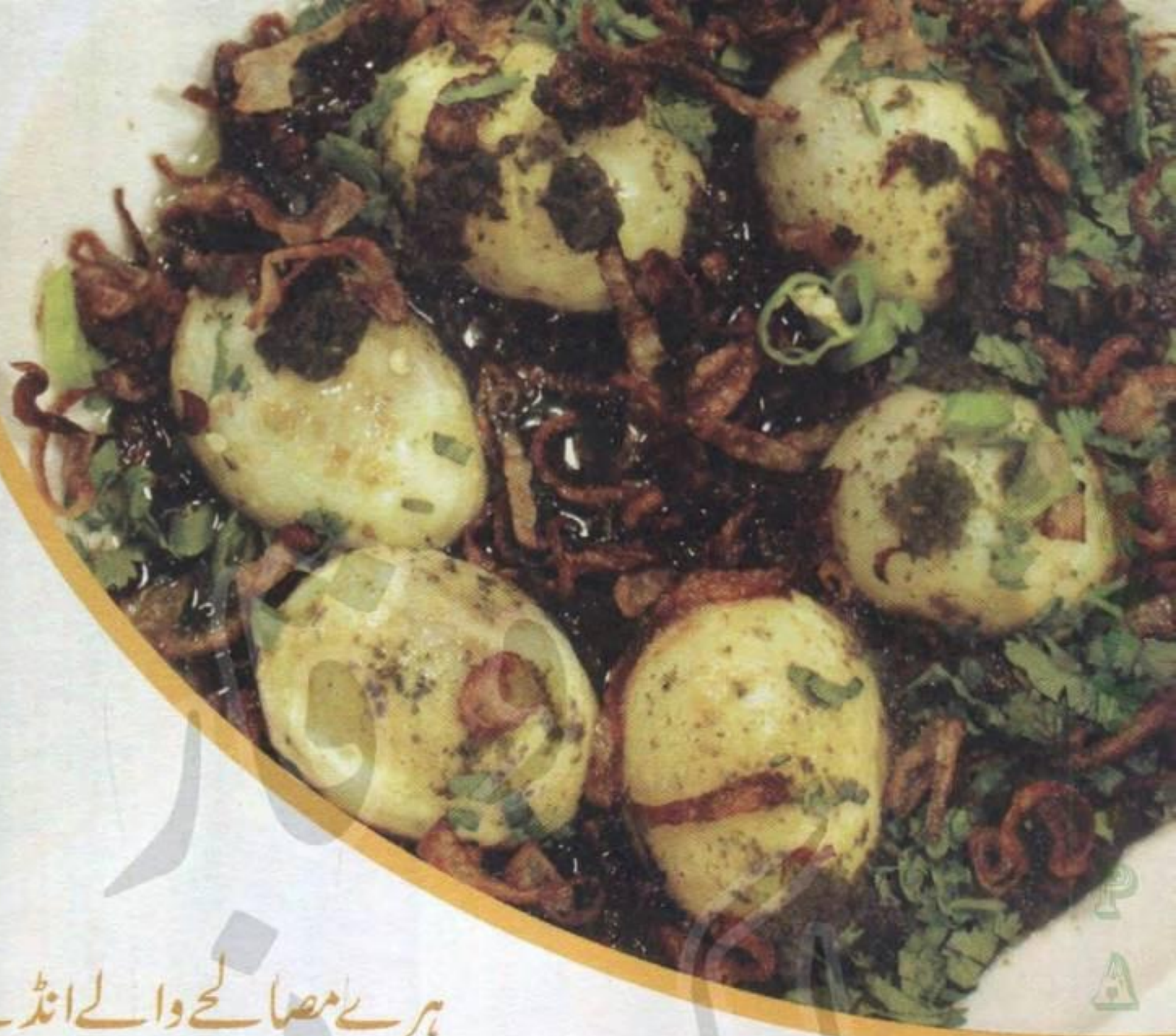
Beef mince	½ kg
Yogurt (whipped)	125 grams
Raw papaya paste	2 tbsp
Whey	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tandoori masala (packaged)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Lemons	4
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup + 2 tbsp
Fresh coriander, lemon wedges	for garnishing

Method:

- Marinate mince with 2 tbsp oil and all other ingredients.
- Set aside for ½ hour.
- Heat oil in a pot; add mince and thoroughly fry; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

ہرے مصالحے والے انڈے

اجزاء:

انڈے (اُبلے ہوئے)	6 عدد
ہرا دھنیا	2 گڈی
ہری مرچیں	8 عدد
لہسن (بغیر چھلے)	6 جوے
چکن کیوب	ایک عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ہری مرچیں، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ بلینڈر میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لہسن یکجان کر کے دیگچی میں شامل کریں، اس میں چکن کیوب، زیرہ، کالی مرچ اور نمک ملا کر بھونیں۔ فرائنگ پین میں انڈے ہلکے سے تل کر دیگچی میں شامل کریں۔ چند منٹ پکائیں اور مکھن ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ ڈش میں نکالیں، اس پر تلی ہوئی پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Green Masala Eggs

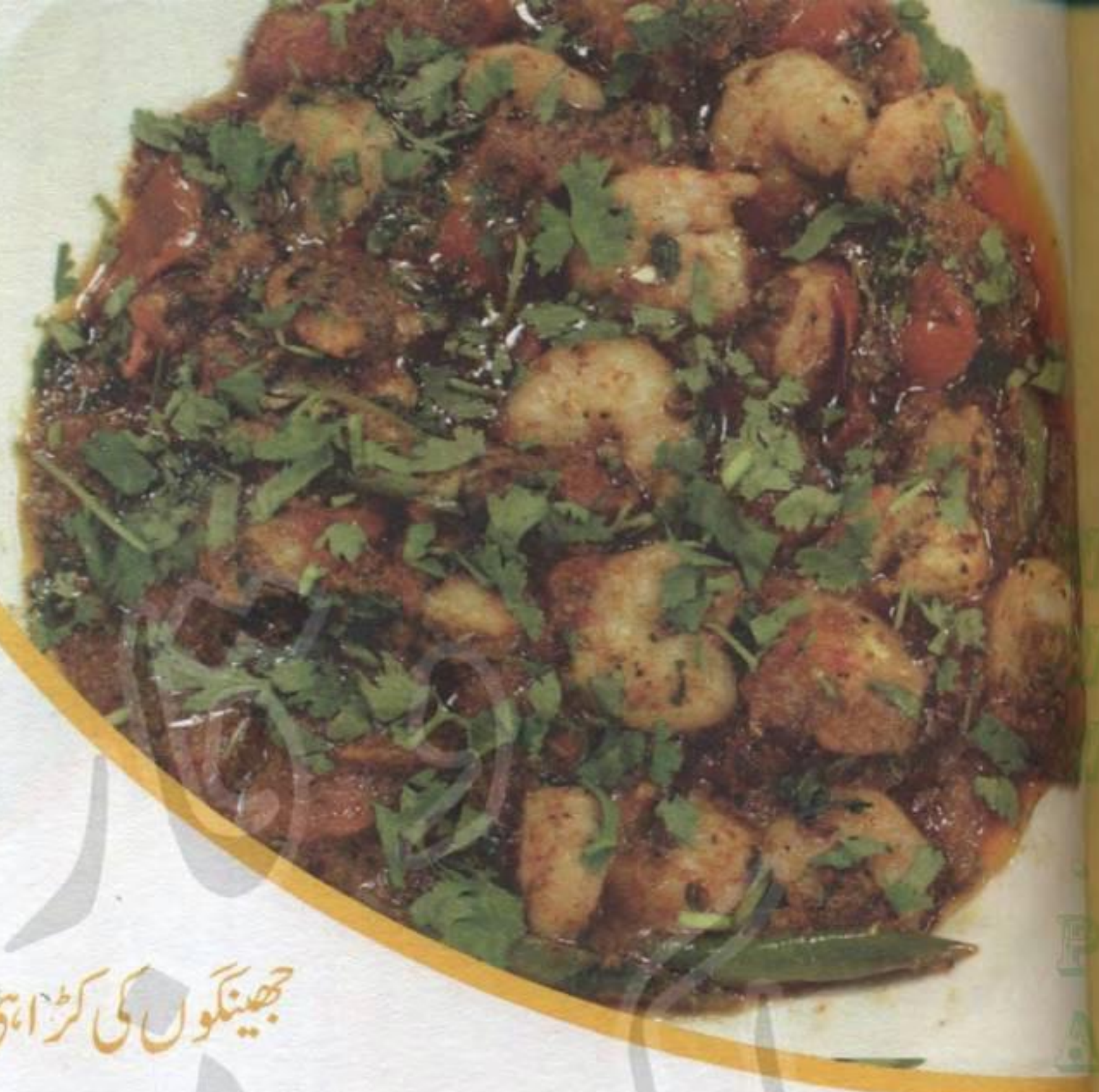
Ingredients:

Eggs (boiled)	6
Fresh coriander	2 bunches
Green chillies	8
Garlic (with skin)	6 cloves
Chicken cube	1
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Onions (finely sliced)	3
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Oil	½ cup
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; frying onions; remove.
- Blend coriander, green chillies and garlic in a blender; add in pot.
- Add chicken cube, cumin, black pepper and salt; fry.
- Lightly fry eggs in a frying pan and add in pot.
- Cook for few minutes and add butter; leave on dum.
- Dish out; sprinkle fried onions, green chillies and coriander on top; serve.

جھینگوں کی کڑاہی

اجزاء:

جھینگے (دُھلے ہوئے)	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2عدد
ہرادھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	4عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	4عدد
لیموں	2عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دھنیا، کالی مرچیں اور زیرہ ملا کر پیس لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگوں کو 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں ٹماٹر، لہسن ادرک، لال مرچ، پسا ہوا مصالحہ، ہری مرچیں، ایک لیموں کا رس اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں۔ اسے بھون کر جھینگے شامل کریں اور چند منٹ تک پکائیں، پھر ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس میں ایک لیموں کا رس، ادرک اور نمک شامل کر کے گرما گرم پیش کریں۔

Shrimp Karhai

Ingredients:

Shrimps (washed)	250 grams
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Tomatoes (chopped)	4
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Lemons	2
Cumin seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Mix and grind coriander, peppercorns and cumin.
- Heat oil in a pot: cook shrimps for 5 minutes; remove.
- Add tomatoes, ginger/garlic, red chillies, ground masala, green chillies, 1 lemon's juice and little water to the same pot; cook until tomatoes are tender.
- Fry; add shrimps and cook for few minutes.
- Add fresh coriander; dish out.
- Add 1 lemon's juice, ginger and salt; serve piping hot.

فرائیڈ نوڈلز

اجزاء:

انڈے والے نوڈلز (اُبلے ہوئے)	300 گرام
مرغی کی بوٹیاں (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	100 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
☆ سچواں ساس	3 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی	2 پیالی
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	1½ کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	6 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
تلہار مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

½ نوڈلز کو سرونگ ڈش میں بچھا دیں۔ باقی نوڈلز کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ چھوٹے نوڈلز سخت کر کے جاذب کاغذ پر نکالیں' پھر اسے ڈش میں نوڈلز پر ڈال دیں۔ کڑاہی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن بھونیں۔ آنچ تیز کر کے پیاز اور مرغی کی بوٹیوں کو چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر' سچواں ساس اور نمک ملا کر یخنی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں بند گوبھی اور ہری مرچیں ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر چند منٹ پکائیں اور اسے نوڈلز پر ڈال دیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کر کے تلہار مرچیں تلیں اور تیل سمیت نوڈلز پر ڈال کر پیش کریں۔

☆ ساس پین میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے 10 جوے چوپ کئے ہوئے لہسن بھونیں۔ اس میں ½ پیالی تلہار مرچوں کا پیسٹ' 2 کھانے کے چمچے براؤن چینی' ایک پیالی سویا ساس' ½ پیالی ٹماٹو پیسٹ' 4 کھانے کے چمچے سفید سرکہ اور ایک پیالی مرغی کی یخنی ڈال کر 10 منٹ پکا کر بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ اسے واپس ساس پین میں ڈالیں' پھر ایک کھانے کا چمچہ تل کا تیل' ایک چائے کا چمچہ چائنیز نمک اور نمک شامل کر کے گاڑھا ہونے تک پکالیں۔

Fried Noodles

Ingredients:

Egg noodles (boiled)	300 grams
Chicken pieces (finely cut)	250 grams
Tomato (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Cabbage (finely cut)	100 grams
Garlic (chopped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	3
☆Schezuan sauce	3 tbsp
Chicken stock	2 cups
Cornflour (made into a paste)	1 ½ tbsp
Salt	to taste
Oil	6 tbsp + to fry
Talhar chillies	for garnishing

Method:

- Spread half noodles in a serving dish.
- Cut remaining noodles into small pieces.
- Heat oil in a wok; fry small noodles till crisp; remove on absorbent paper.
- Spread on top of noodles in the dish.
- Heat 3 tbsp oil in a wok; fry garlic; fry onion and chicken on high flame for few minutes.
- Add tomato, Schezuan sauce, salt and stock; bring to boil.
- Add cabbage and green chillies; add cornflour and cook while continuously stirring for a few mintues.
- Add on top of noodles.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry Talhar chillies.
- Pour chillies and the oil on top of noodles; serve.

☆Heat 4 tbsp oil in a saucepan; fry 10 chopped cloves of garlic. Add ½ cup Talhar chilli paste, 2 tbsp brown sugar, 1 cup soya sauce, ½ cup tomato paste, 4 tbsp white vinegar and 1 cup chicken stock and cook for 10 minutes. Blend in a blender. Add 1 tbsp sesame oil, 1 tbsp Chinese salt and salt in saucepan until mixture thickens.

مرطبق

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	150 گرام
پف پیسٹری کا آٹا	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
ہری پیاز	2 ڈنڈیاں
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز بھُونیں۔ اس میں انڈے اور آٹے کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کر کے بھُونیں، پھر 3 انڈے ملا کر چند منٹ پکا کر اُتار لیں۔ آٹے کی 2 روٹی بیل لیں، اُن کے ایک جانب مرغی کا ½، ½ آمیزہ رکھ کر لپیٹ لیں۔ انہیں بیکنگ ٹرے میں رکھیں، ایک انڈہ برش سے روٹیوں پر لگا دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Martabaq

Ingredients:

Chicken mince	150 grams
Puff pastry dough	250 grams
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Eggs (beaten)	4
Spring onions	2 stalks
Salt	to taste
Oil	as required

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic and onions.
- Add all ingredients except eggs and dough; fry.
- Add 3 eggs; cook for a few minutes; remove from flame.
- Roll out 2 discs from dough.
- Place ½ chicken mixture at one end of each disc; fold over.
- Place on baking tray; brush egg on them.
- Bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 200°C; remove.

درباری گوشت

اجزاء:

ران کے گوشت کی بوٹیاں	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بڑی الائچی کے دانے	ایک چائے کا چمچہ
لہسن	5 جوے
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کے چمچہ
ٹماٹر کا پیسٹ	3 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
چار مغز، ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے

مصالحے کے اجزاء:

سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
رائی دانہ	½ چائے کا چمچہ
خشخاش	½ چائے کا چمچہ
کشمیری مرچیں	5 عدد
دار چینی	ایک ٹکڑا
سفید تل	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	½ کھانے کا چمچہ
تیج پتے، لونگیں	3,3 عدد

ترکیب:

توے پر علاوہ سرکہ مصالحے کے تمام اجزاء بھونیں' پھر بلینڈر میں سرکہ ڈال کر پیس لیں۔ اس مصالحے کو گوشت پر لگا کر 5 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ لہسن کو نمک کے ساتھ کوٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں' پھر ادرک اور لہسن ملا کر گوشت سمیت باقی تمام اجزاء شامل کریں۔ اسے بھون کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ تیل علیحدہ ہونے لگے تو ڈش میں نکالیں۔ مزیدار درباری گوشت ہرا دھنیا اور چار مغز چھڑک کر پیش کریں۔

Court Mutton

Ingredients:

Mutton thigh pieces	½ kg
Onion (finely cut)	1
Cardamom seeds	1 tsp
Garlic	5 cloves
Ginger paste	1 tbsp
Tomato paste	3 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Charmagaz, fresh coriander	for sprinkling

Masala Ingredients:

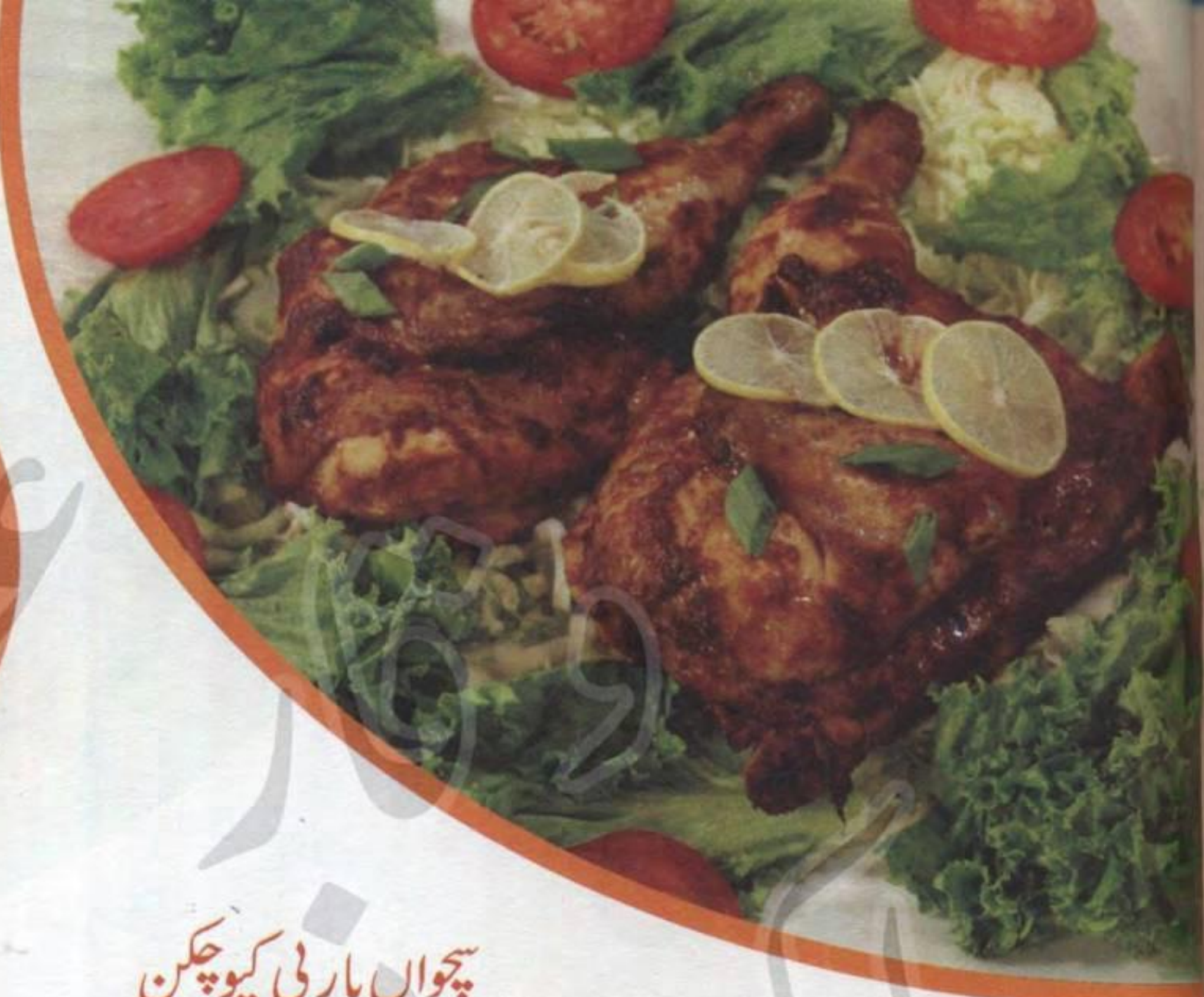
White vinegar	2 tbsp
Mustard seeds	½ tsp
Popyseeds	½ tsp
Kashmiri chillies	5
Cinnamon	1 piece
White sesame seeds	1 tbsp
Black peppercorns	½ tbsp
Bay leaves, cloves	3 each

Method:

- Roast all masala ingredients except vinegar on an iron griddle.
- Add vinegar and blend in a blender.
- Marinate mutton with masala; keep aside for 5 hours.
- Grind salt with garlic.
- Heat oil in a pot; fry onions golden; add ginger and garlic.
- Add remaining ingredients, including mutton.
- Fry; add a little water; cook until meat is tender.
- When oil begins to separate, dish out.
- Garnish with coriander and charmagaz; serve.

سچواں باربی کیو چکن

اجزاء:

ثابت مرغی بمعہ کھال	ایک عدد
☆سچواں ساس	6 کھانے کے چمچے
سلاد کے پتے، لیموں، ٹماٹر (قتلے کٹے ہوئے)	
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کو لمبائی کے رُخ سے دو ٹکڑوں میں اس طرح کاٹیں کہ ایک سینہ اور ایک ران ایک جانب آئے۔ چھُری کی مدد سے اُن پر نشان لگا کر سچواں ساس لگا کر 3 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو اسٹیمر میں 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ انہیں بیکنگ ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔ چاہیں تو اسے کوئلے کا دھواں دے دیں۔ سرونگ ڈش کو بند گوبھی، سلاد پتوں، ٹماٹر اور لیموں سے سجائیں۔ اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھ کر پیش کریں۔

☆ساس پین میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے 10 جوے چوپ کئے ہوئے لہسن بھونیں۔ اس میں ½ پیالی تلہار مرچوں کا پیسٹ، 2 کھانے کے چمچے براؤن چینی، ایک پیالی سویا ساس، ½ پیالی ٹماٹو پیسٹ، 4 کھانے کے چمچے سفید سرکہ اور ایک پیالی مرغی کی یخنی ڈال کر 10 منٹ پکا کر بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ اسے واپس ساس پین میں ڈالیں، پھر ایک کھانے کا چمچہ تل کا تیل، ایک چائے کا چمچہ چائینز نمک اور نمک شامل کر کے گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔

Schezuan Barbecue Chicken

Ingredients:

Whole chicken (with skin)	1
☆Schezuan sauce	6 tbsp
Lettuce leaves, lemon, tomato (cut into slices), cabbage (finely cut)	for decoration

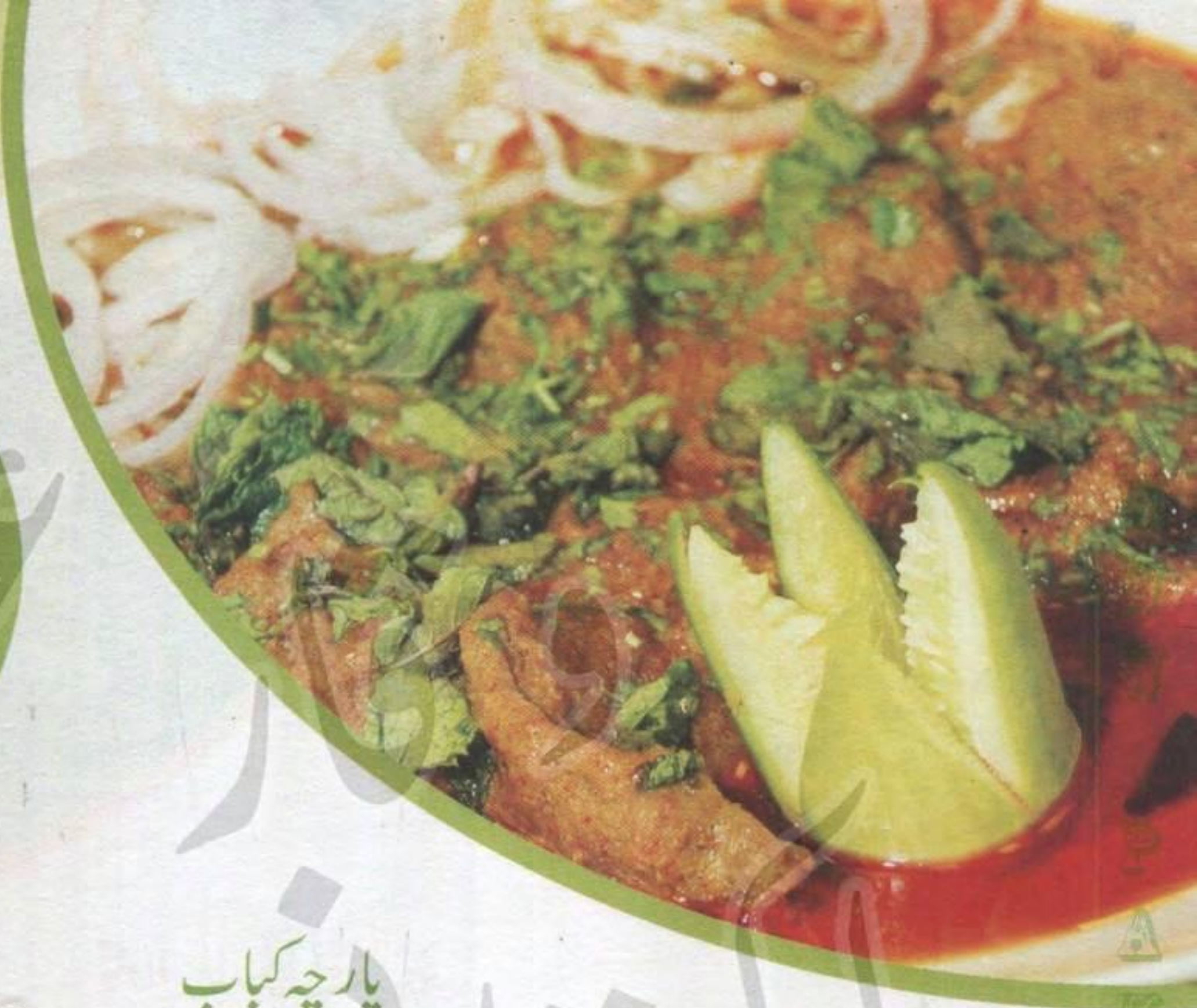
Method:

- Slice chicken vertically into halves, so that each half has one leg and one breast.
- Make cuts in the chicken; marinate with Schezuan sauce; keep aside for 3 hours.
- Cook chicken in a steamer for 15 minutes.
- Place in a baking dish; bake in a pre-heated oven at 180°C until golden; remove.
- If desired, smoke the chicken with burning coal.
- Decorate serving dish with cabbage, lettuce, tomato and lemon; place chicken on top; serve.

☆ Heat 4 tbsp oil in a saucepan; fry 10 chopped cloves of garlic. Add ½ cup Talhar chilli paste, 2 tbsp brown sugar, 1 cup soya sauce, ½ cup tomato paste, 4 tbsp white vinegar and 1 cup chicken stock and cook for 10 minutes. Blend in a blender. Add 1 tbsp sesame oil, 1 tbsp Chinese salt and salt in saucepan until mixture thickens.

پارچہ کباب

اجزاء:

گائے کے پسندے	½ کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
بھنا اور پسا ہوا کھوپرا	ایک کھانے کا چمچہ
بھنی اور پسی ہوئی خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
بھنے اور پسے ہوئے چنے	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا کچل لیں۔ پسندوں میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پسندوں کو اس میں پھیلائیں اور ڈھکن ڈھانک کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ مزیدار پارچہ کباب ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Parcha Kebab

Ingredients:

Beef undercut	½ kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Onion (fried and powdered)	3 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Coconut (roasted and powdered)	1 tbsp
Popyseeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Chickpeas (roasted and powdered)	1 tbsp
Oil	½ cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Lightly pound undercut with a mallet.
- Marinate undercut with all ingredients; keep aside for 2 hrs.
- Heat oil in a wok; spread undercut in it; cover with lid; cook on medium flame.
- Garnish with fresh coriander; serve.

آب گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
ٹماٹر (پیس لیں)	3 عدد
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	8 عدد
بڑی والی ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
پانی	½ پیالی
پسا اور بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ناریل کے دودھ کا پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، ہری پیاز	سجانے کے لئے
تندوری نان	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک، پسی ہوئی ہری مرچیں، بڑی ہری مرچیں، گرم مصالحہ، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں زیرہ اور گوشت شامل کر کے اچھی طرح سے بھونیں، پھر پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر شامل کر کے پکائیں، پھر چنے کی دال اور ناریل کا دودھ ڈالیں اور تیل اُوپر آنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجائیں اور تندوری نان کے ہمراہ پیش کریں۔

Aab Gosht

Ingredients:

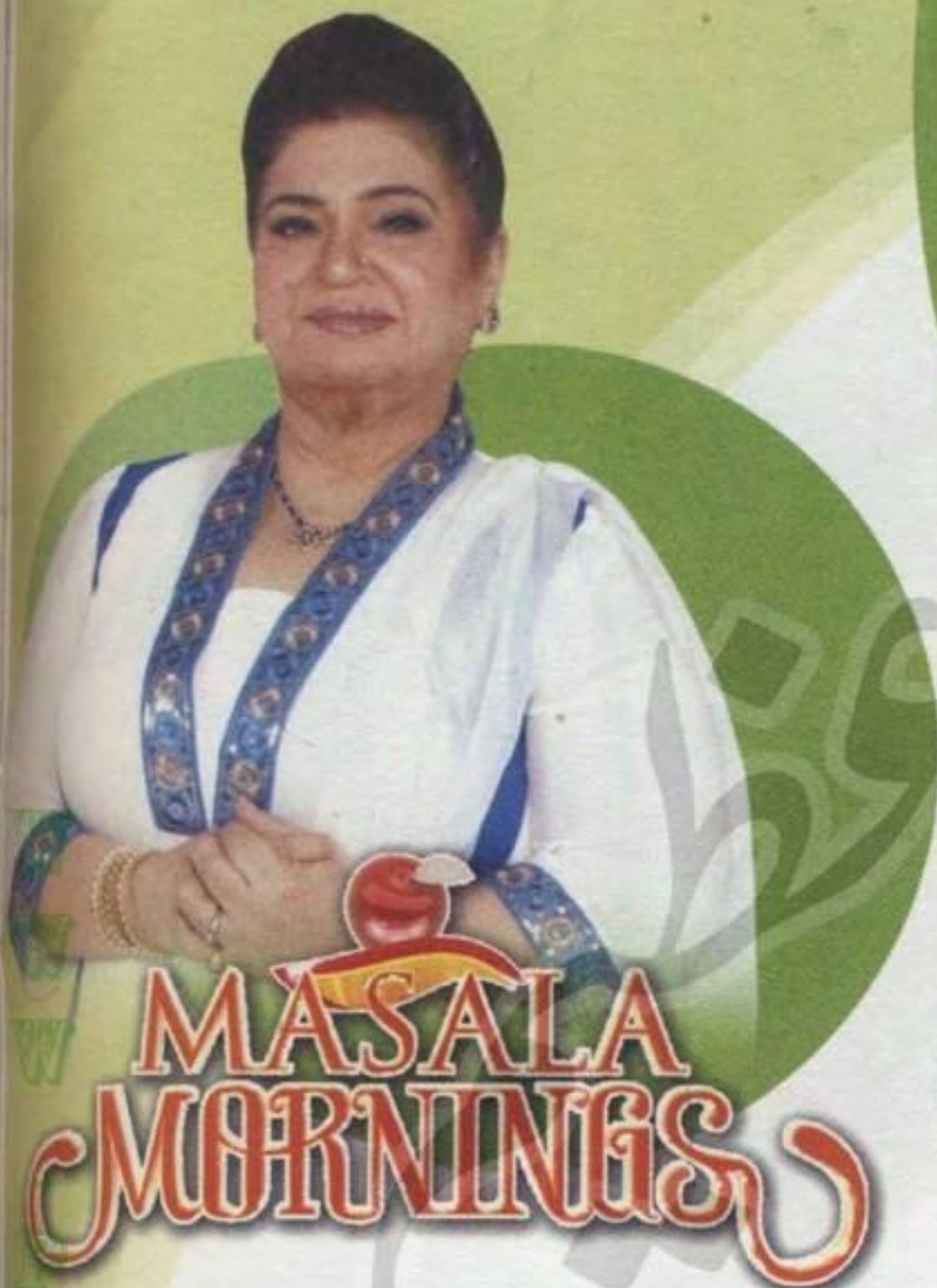
Mutton	½ kg
Tomato paste	3
Green chilli paste	8
Big green chillies (finely cut)	4
Onion (chopped)	1 cup
Water	½ cup
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Whole hot spices	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Coconut milk powder (made into a paste with water)	3 tbsp
Gram lentils (boiled)	4 tbsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Tomatoes, spring onions	for garnishing
Tandoori nan bread	as accompaniment

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, big green chillies, green chilli paste, hot spices, red chillies, turmeric and salt; cook for few minutes.
- Add cumin and mutton; fry thoroughly.
- Add water; cook until meat is tender.
- Add tomatoes; allow to cook.
- Add lentils and coconut milk; cook until oil separates.
- Dish out; garnish with tomatoes and spring onions; serve accompanied by naan.

نو بیک چاکلیٹ کیک

اجزاء:

چاکلیٹ (کدوکش)	300 گرام	کنڈینسڈ ملک	300 گرام
مکھن	140 گرام	ڈائجسٹو بسکٹس	110 گرام

ترکیب:

ایک ڈبل روٹی کے سانچے میں چکنا کاغذ لگادیں۔ایک پیالے میں چاکلیٹ اور مکھن ڈال کر ایک منٹ کے لئے مائیکروویو میں رکھ کر پگھلا لیں۔اس میں کنڈینسڈ ملک ملاکر 3 حصے کرلیں۔ایک حصہ سانچے میں ڈالیں، بسکٹس کے بڑے ٹکڑے توڑ کر اس میں سے 1/2 بسکٹس سانچے میں ڈالیں، چاکلیٹ کا دوسرا حصہ اُوپر ڈالیں، باقی بسکٹس ڈالیں، پھر چاکلیٹ کا تیسرا حصہ ڈال کر پلاسٹک لپیٹ دیں۔اسے 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔خوب ٹھنڈا ہوجائے تو اس کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

No-Bake Chocolate Cake

Ingredients:

Chocolate (grated)	300 grams
Butter	140 grams
Condensed milk	300 grams
Digestive biscuits	110 grams

Method:

- Line bread mould with butter paper.
- Melt chocolate and butter together in a microwave for 1 minute.
- Mix in condensed milk; divide into 3 portions.
- Pour one portion into mould; break biscuits into big pieces; put half in the mould.
- Pour second portion of batter on top; add remaining biscuits.
- Pour the third portion of batter on top; cover with plastic sheet. Refrigerate for 2 hours.
- When chilled cut into pieces; serve.
-

میٹھی سیپیاں

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
گھی	¼ پیالی
تازہ دودھ	حسب ضرورت
چینی	¾ پیالی
پانی	1½ پیالی
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ساس پین میں گھی کو گرم کریں۔ جب دھواں نکلنے لگے تو اس میں سے کھانا پکانے والے چمچے کا ½ چمچہ لے کر میدے میں شامل کریں اور ہاتھ سے خوب مسلتے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کی طرح کرلیں۔ اس میں تھوڑا، تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں اور سخت آٹا گوندھ کر ½ گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ اس آٹے کی چھوٹی چھوٹی گیندیں بنالیں۔ چٹائی کی پلیٹ اُلٹی کریں ایک گیند لیں اور گیند کے درمیان میں انگلی رکھ کر اسے دباتے ہوئے اس طرح سے گھمائیں کہ اس پر چٹائی کے نشان آ جائیں اور وہ سیپی کی شکل اختیار کرلے۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی گیندوں کی بھی سیپیاں تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سیپیاں ہلکی آنچ پر سنہری تل کر نکال لیں۔ چینی میں پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر تین تار کا شیرہ بننے تک پکائیں، پھر بیکنگ پاؤڈر ڈال کر تیزی سے چمچہ ہلائیں اور اسے سیپیوں پر ڈال کر اچھی طرح سے ملالیں۔

Sweet Shells

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Clarified butter	¼ cup
Fresh milk	as required
Sugar	¾ cup
Water	1 ½ cups
Baking powder	½ tsp

Method:

- Heat clarified butter in a saucepan.
- When it gives off smoke , remove ½ cooking spoon of clarified butter and mix it in flour till crumbly.
- Gradually add milk; knead into a hard dough; keep aside for ½ hour.
- Shape dough into small balls.
- Place a ball on a overturned cane plate; press your finger in the centre of the ball and roll it in such a way that it has the imprint of the plate and looks like a shell.
- Repeat process to make more shells.
- Heat oil in a wok; fry shells golden on low flame; remove.
- Cook sugar and water on low flame to make sticky syrup.
- Add baking powder while stirring vigorously, pour on shells and mix thoroughly.

چنے کا سلاد

اجزاء:

کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	1/4 پیالی
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	1/4 پیالی
آلو (اُبلے، چھوٹے کٹے ہوئے)	1/2 پیالی
سلاد کے پتے	ایک پیالی
کھیرا (چوپ کیا ہوا)	1/4 پیالی
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	1/4 پیالی
سیب (چھوٹے کٹے ہوئے)	ایک عدد
کشمش	2 کھانے کے چمچے
آلو بخارے	5 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچہ
نمک	1/2 چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں سبزیاں ملائیں، دوسرے پیالے میں باقی آمیزہ ملا کر سبزیوں کے پیالے میں ملائیں اور فرج میں رکھ دیں۔ خوب ٹھنڈا ہو جانے پر پیش کریں۔

Chick Pea Salad

Ingredients:

Chick peas (boiled)	2 cups
Onion (chopped)	1/4 cup
Capsicum (chopped)	1/4 cup
Potato (boiled and cut small)	1/2 cup
Lettuce leaves	1 cup
Cucumber (chopped)	1/4 cup
Tomato (chopped)	1/4 cup
Apple (cut small)	1
Raisins	2 tbsp
Plums	5
Green chillies (finely cut)	2
Lemon juice	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Salt	1/2 tsp
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Mix vegetables in a bowl; mix remaining ingredients in another bowl.
- Combine and refrigerate.
- Serve when chilled.

چکن پکانٹے

اجزاء:

مرغی کا گوشت	1½ کلو
اوریگانو	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سوکھی ثابت لال مرچیں (پیس لیں)	8 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 جوے
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
مایونیز	4 کھانے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی کے علاوہ تمام اجزاء ملائیں اور اس آمیزے کو مرغی پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو کڑاہی میں ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکا کر نکال لیں۔

Chicken Pakantay

Ingredients:

Chicken pieces	1 ½ kg
Oregano	1 tsp
Cumin powder	½ tsp
Coriander powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried long red chillies (made into a paste)	8
Garlic (chopped)	2 cloves
Lemon juice	4 tbsp
Mayonnaise	4 tbsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Mix all ingredients except chicken in a bowl; marinate chicken with it; keep aside for 1 hour.
- Cook in a wok until chicken is tender; Dish out.

ہرے مصالحے والی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	500 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دہی	¼ پیالی
ہرا دھنیا	¼ پیالی
ہری مرچیں	7 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
پیاز کے لچھے، سلاد پتے، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں مرغی کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ مرغی کی بوٹیوں پر پسا ہوا مصالحہ لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو کڑاہی میں ڈالیں اور مرغی گلنے تک پکائیں، پھر پانی خشک ہونے تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے پیاز، سلاد پتے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Green Masala Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	500 grams
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt	¼ cup
Fresh coriander	¼ cup
Green chillies	7
Lemon juice	2 tbsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Onion rings, lettuce leaves, tomato slices	for decoration

Method:

- Blend all ingredients except chicken in a blender.
- Marinate chicken with blended masala; keep aside for ½ hour.
- Cook in a wok until meat is tender.
- Fry till dry; dish out.
- Decorate with onions, lettuce leaves and tomato slices; serve.

منگولین بیف بوٹی

اجزاء:

گائے کی چھوٹی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	500 گرام
ہری پیاز	4 ڈنڈیاں + سجانے کے لئے
ہوزن ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ادرک	2 چائے کے چمچے
لہسن	ایک جوا
کینو کا مارمیلڈ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے + حسب ضرورت

ترکیب:

ہری پیاز کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ایک پیالے میں علاوہ ہری پیاز تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔لکڑی کی سیخوں پر ایک بوٹی' ایک ہری پیاز لگا کر اس عمل کو 2 مرتبہ دہرائیں۔گرل پین کو چکنا کر کے گرم کریں اور سیخیں اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر نکال لیں۔مزیدار منگولین بیف بوٹی ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Mongolian Beef

Ingredients:

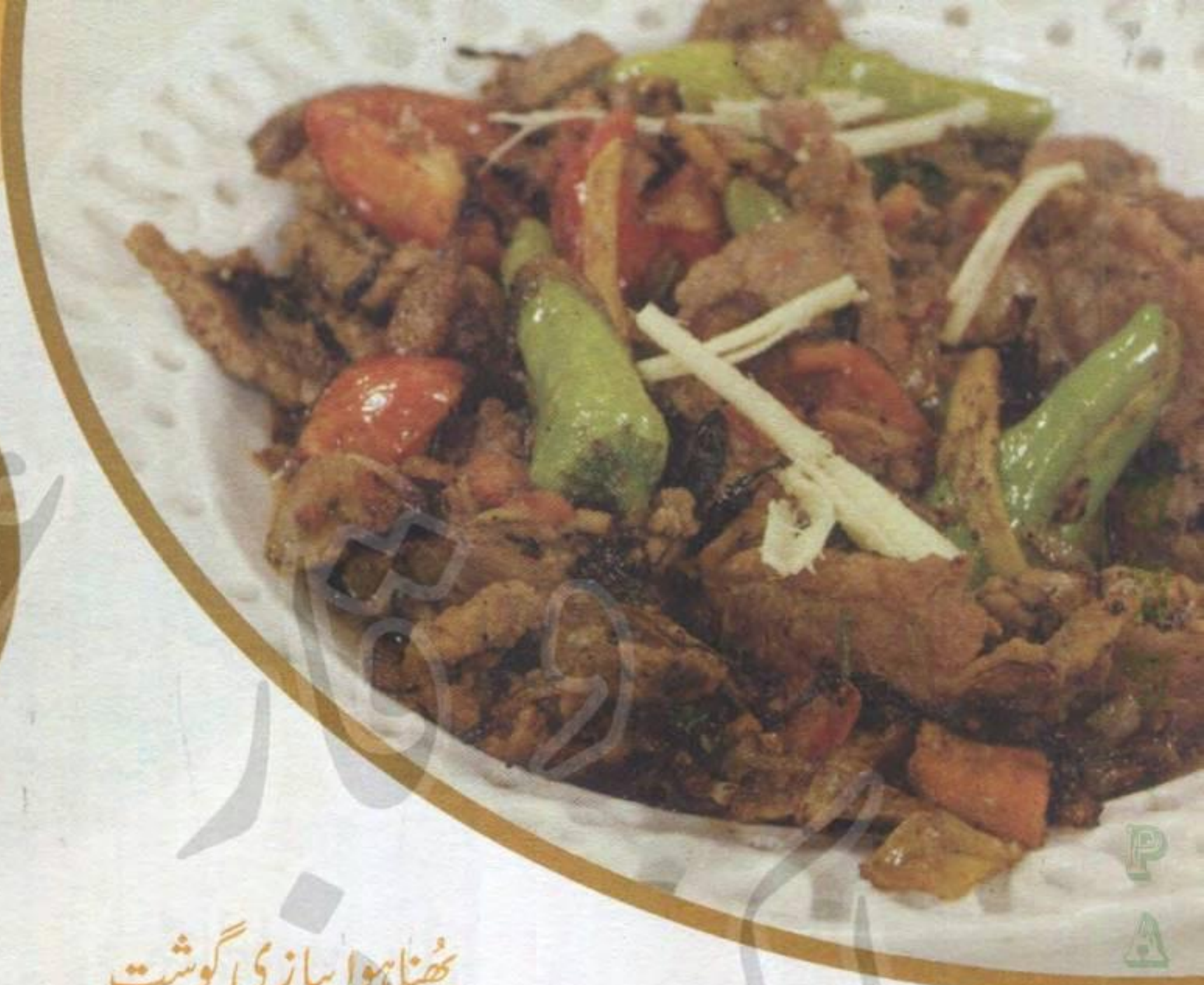
Beef pieces (small, boneless)	500 grams
Spring onions	4 stalks + for garnishing
Hoisin sauce	1 tbsp
Soya sauce	2 tsp
Ginger paste	2 tsp
Garlic	1 clove
Keenu marmalade	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	¼ tsp
Oil	4 tbsp + as required

Method:

- Cut spring onions into small pieces.
- Mix all ingredients except spring onions in a bowl; keep aside for 1 hour.
- Peirce one piece beef and followed by one piece spring onion on wooden skewers; repeat process twice.
- Brush oil on a grill pan; heat; grill skewers from all sides; remove.
- Garnish Mongolian Beef Pieces with spring onions; serve.

بُھنا ہوا پیازی گوشت

اجزاء:

گائے کے پسندے	½ کلو
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	250 گرام
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ثابت ہری مرچیں	6 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ + چھڑکنے کے لئے
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

پسندوں کو نمک ڈال کر اُبال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ گوشت نکال کر دیگچی میں شامل کریں اور اس کی یخنی محفوظ کر لیں۔ دیگچی میں کالی مرچ' لال مرچ' ہری مرچیں' ٹماٹر' ادرک اور نمک ملائیں۔ اس میں لیموں کا رس اور یخنی ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں' اسے ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

Roasted Onion Meat

Ingredients:

Beef undercut	½ kg
Onions (cut thickly)	250 grams
Tomatoes (finely cut)	2
Whole green chillies	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp + for sprinkling
Red chilli powder	½ tsp
Lemon juice	4 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Boil undercut with salt.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add undercut in pot; keep stock aside.
- Add pepper, red chillies, green chillies, tomatoes, ginger and salt in the pot.
- Add lemon juice and stock; cook for few minutes; dish out.
- Sprinkle ginger; serve.

جمبو تھائی چلی پرانز

اجزاء:

بڑے جھینگے	ایک کلو
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	3 جوے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد + سجانے کے لئے
تازہ لال مرچیں	6 عدد
ٹماٹر	3 عدد
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
تھائی چلی پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ٹماٹروں کو اُبال کر پیسیں اور الگ رکھ دیں۔ دیگچی میں جھینگے اور تھوڑا سا نمک ڈال کر اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے 5 منٹ کے لئے اُبالیں، پھر چھان کر رکھ لیں۔ لہسن، ادرک، زیرہ، لال مرچیں اور تھوڑا سا نمک موٹا موٹا کوٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں کُٹا ہوا مصالحہ، ٹماٹر، براؤن چینی اور جھینگے ڈالیں اور تیز آنچ پر پانی خشک کریں۔ اس میں کیچپ، تھائی چلی پیسٹ اور سویا ساس ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز شامل کریں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Jumbo Thai Chilli Prawns

Ingredients:

Jumbo prawns	1 kg
Ginger	1-inch piece
Garlic	3 cloves
Spring onions (finely cut)	2 stalks + for garnishing
Fresh red chillies	6
Tomatoes	3
Tomato ketchup	½ cup
Brown sugar	1 tsp
Thai chilli paste	1 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Boil tomatoes and mash; set aside.
- Boil prawns with little salt in a pot for 5 minutes, stirring continuously; strain them and keep aside.
- Grind thickly garlic, ginger, cumin, red chillies and little salt.
- Heat oil in a pot; add ground masala, tomatoes, brown sugar and prawns; cook on high flame till water dries.
- Add ketchup, Thai chilli paste and soya sauce; cook for few minutes.
- Add spring onions and leave on dum.
- Garnish with spring onions; serve.

عظمیٰ ترکا

کھٹّے آلو

اجزاء:

آلو	½ کلو
انڈے (اُبلے ہوئے)	2 عدد
ٹماٹر	2 عدد
تازہ دودھ	ایک پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
چیڈر پنیر (کدوکش)	½ پیالی
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
تازہ کریم	½ پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	50 گرام

ترکیب:

انڈوں اور ٹماٹروں کے قتلے کاٹ لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ دیگچی میں آلو، دودھ، کالی مرچ، پانی اور نمک ڈال کر آلو گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر پائریکس کی ڈش میں نکال لیں۔ اس پر مکھن، کریم، انڈے، ٹماٹر اور پنیر سجائیں اور لال مرچ چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کھٹے آلو اجمودہ چھڑک کر پیش کریں۔

Sour Potatoes

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Eggs (boiled)	2
Tomatoes	2
Fresh milk	1 cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Parsley (chopped)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Fresh cream	½ cup
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Butter	50 grams

Method:

- Slice tomatoes and eggs; peel and cube potatoes.
- Cook potatoes with milk, black pepper, water and salt in a pot until tender and dry.
- Dish out in a Pyrex dish; decorate with butter, cream, eggs, tomatoes and cheese; sprinkle red chillies.
- Bake in a pre-heated over at 180°C for 15 minutes; remove.
- Garnish with parsley; serve.

چنکی پنیر مصالحہ

اجزاء:

پنیر (چوکور ٹکڑے)	250 گرام
مٹر (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
گاجر	250 گرام
آلو	4 عدد
پھول گوبھی	250 گرام
ٹماٹر (اُبال لیں)	250 گرام
املی کا گُودا	½ پیالی
کارن فلور	حسب ضرورت
پسی ہوئی سونف	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
تازہ لال مرچ	سجانے کے لئے

ترکیب:

ٹماٹر اُبال کر پیس لیں۔ آلو گاجر' مٹر اور پھول گوبھی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ہلکا سا اُبال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز بادامی کریں' اس میں کڑھی پتے ڈال دیں۔ ایک پیالے میں ٹماٹر' لال مرچ' سونف' ہلدی اور نمک ملائیں' اسے دیگچی میں ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھُونیں۔ اس میں سبزیاں اور املی کا گُودا ڈال دیں۔ پنیر پر کارن فلور لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور پنیر تل کر دیگچی میں شامل کریں اور بھُون کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے لال مرچ سے سجا کر پیش کریں۔

Chunky Cheese Masala

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	250 grams
Peas (boiled)	1 cup
Carrots	250 grmas
Potatoes	4
Cauliflower	250 grams
Tomatoes (boiled)	250 grams
Tamirind pulp	½ cup
Cornflour	as required
Fennel powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Curry leaves	6
Onion (finely cut)	1
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh red chillies	for decoration

Method:

- Boil tomatoes and blend.
- Cut into small pieces and par-boil potatoes, carrots, peas and cauliflower.
- Heat oil in a pot; fry onions light brown; add curry leaves.
- Mix tomatoes, red chillies, fennel, turmeric and salt in a bowl; add in pot and fry till oil separates.
- Add vegetables and tamarind; coat cheese with cornflour.
- Heat oil in a frying pan; fry cheese and add in the pot; fry and dish out.
- Garnish with red chillies; serve.

ٹماٹر ساس والی مچھلی

مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے (فلے)	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
اوریگانو	½ چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	10 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
نمک	حسب ذائقہ

ساس کے اجزاء:

لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹو پیوری	2 پیالی
ٹماٹو کیچپ	3 کھانے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں مچھلی کے اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' اس میں لہسن اور پیاز سنہری کر کے ساس کے باقی اجزاء ڈالیں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں مچھلی شامل کریں' ڈھکن ڈھانک کر مچھلی گلنے تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔

Tomato Sauce Fish

Fish Ingredients:

Fish fillets	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Oregano	½ tsp
Basil leaves	1 tsp
Black peppercorns	10
Garlic (chopped)	3 cloves
Salt	to taste

Sauce Ingredients:

Garlic (chopped)	6 cloves
Onion (chopped)	1
Tomato puree	2 cups
Tomato ketchup	3 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix fish ingredients in a bowl; keep aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; fry onions and garlic golden.
- Add sauce ingredients and cook until thick.
- Add fish; cover with lid and cook until tender; dish out.

کرنچی کروسٹنی

اجزاء:

بکیٹ	ایک عدد
لہسن	ایک پوتھی
چیڈر پنیر (کدوکش)	حسب ضرورت
چکن کولڈ کٹس (باریک کٹے ہوئے)	حسب ضرورت
ٹماٹر (قتلے کاٹ لیں)	2 عدد
کالے اور ہرے زیتون (قتلے کاٹ لیں)	6 عدد
زیتون کا تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

لہسن کو المونیم فوائل میں لپیٹ کر چند منٹ کے لئے گرم اوون میں رکھ کر نکال لیں۔ بکیٹ کے ایک انچ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں گرل پین پر دونوں جانب سے ہلکا سا سینک لیں۔ ہر ٹکڑے پر ایک ایک چمچہ زیتون کا تیل ڈالیں، اس پر تھوڑا، تھوڑا سا لہسن، پنیر، ایک، ایک مرغی کا ٹکڑا، ٹماٹر اور زیتون ڈال دیں۔ اس کے اُوپر زیتون کا تیل ڈال کر پیش کریں۔

Crunchy Krostini

Ingredients:

Baguette	1 loaf
Garlic	1 pod
Cheddar cheese (grated)	as required
Chicken cold cuts (finely cut)	as required
Tomatoes (cut slices)	2
Black and green olives (cut slices)	6
Olive oil	as required

Method:

- Wrap garlic in aluminum foil and bake in hot oven for few minutes; remove.
- Cut baguette into 1-inch thick pieces; lightly grill from both sides on a grill pan.
- Sprinkle 1 spoon olive oil on each slice; place little garlic, cheese, 1 slice chicken, tomatoes and olives on top of each.
- Sprinkle olive oil on top of each slice and serve.

فرنچ میڈیلین

اجزاء:

مکھن	140 گرام
کاسٹر چینی	140 گرام
میدہ (چھنا ہوا)	140 گرام
انڈے	3 عدد
بیکنگ پاؤڈر	1/2 1 چائے کے چمچے
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

میڈیلین سانچے کو چکنا کرکے اس پر تھوڑا سا میدہ چھڑک دیں۔ ساس پین میں مکھن پگھلا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ الیکٹرک بیٹر کی مدد سے ایک پیالے میں انڈے اور کاسٹر چینی یکجان کرلیں۔ اس میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور ونیلا ایسنس شامل کریں اور چمچے سے ملائیں، پھر مکھن ملائیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈالیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 220°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار فرنچ میڈیلین ٹھنڈا کرکے پیش کریں۔

French Medallion

Ingredients:

Butter	140 grams
Castor sugar	140 grams
Refined flour (sieved)	140 grams
Eggs	3
Baking powder	1 ½ tsp
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Brush oil on medallion mould; sprinkle a little flour on base.
- Melt butter in a saucepan and allow to cool.
- Beat eggs and castor sugar with an electric beater.
- Add flour, baking powder and vanilla essence; mix with spoon; add butter.
- Pour batter in mould; bake in a pre-heated oven for 10 minutes at 220°C; remove.
- Allow to cool; serve.

جھٹ پٹ نوٹیلا موز

اجزاء:

نوٹیلا اسپریڈ	250 گرام
تازہ کریم (گاڑھی)	1½ پیالی
پسی ہوئی کافی	ایک چائے کا چمچہ
کریم، چاکلیٹ	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں نوٹیلا اور کافی یکجان کرلیں۔ پیالے کو پہلے سے گرم اوون میں 10 سیکنڈ کے لئے رکھ کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں کریم کو اچھی طرح سے پھینٹیں اور نوٹیلا والے پیالے میں ڈال کر یکجان کرلیں۔ اسے گلاسوں میں نکال کر چاکلیٹ اور کریم سے سجائیں اور فرج میں کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔

Quick Nutella Mousse

Ingredients:

Nutella spread	250 grams
Fresh cream (thick)	1 ½ cups
Coffee powder	1 tsp
Cream, chocolate	for garnishing

Method:

- Mix nutella and coffee in a bowl.
- Place bowl in a pre-heated oven for 10 seconds; remove.
- Thoroughly whip cream in a bowl; mix it with nutella.
- Pour out into glasses and garnish with cream and chocolate,
- Refrigerate for at least 4 hours.

لزانیا پاستہ

اجزاء:

لزانیا کی پٹیاں (اُبلی ہوئی)	6 عدد
مرغی کے سینے	½ کلو
تازہ کریم	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی
تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
مٹر	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	¼ پیالی
تیل	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	سجانے کے لئے
ہری چٹنی	سجانے کے لئے

ترکیب:

مٹر کو چند منٹ کھولتے ہوئے پانی میں پکالیں' مرغی کے سینے کو پتلا' پتلا کاٹ لیں۔ کڑاہی میں ½ مکھن اور تیل گرم کریں' پھر لہسن' مرغی اور نمک رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں دہی اور کریم شامل ملائیں اور چند منٹ پکائیں اور چولہا بند کردیں۔ اس میں مٹر بھی ملالیں۔ فرائنگ پین میں باقی مکھن گرم کریں اس میں لال مرچ اور پاستہ ڈال کر چند منٹ تک ملائیں اور پھر ڈش میں نکال لیں' اس پر پنیر اور مرغی کا آمیزہ پھیلادیں۔ مزیدار پاستہ ٹماٹو کیچپ اور ہری چٹنی سے سجا کر پیش کریں۔

Lasagne Pasta

Ingredients:

Lasagne strips (boiled)	6
Chicken breasts	½ kg
Fresh cream	1 cup
Yogurt	1 cup
Fresh red chillies (finely cut)	1 tsp
Peas	1 cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cheese (grated)	1 cup
Salt	to taste
Butter	¼ cup
Oil	2 tbsp
Tomato ketchup, green chutney Green	for decoration

Method:

- Cook peas in boiling hot water for a few minutes.
- Cut chicken breasts into thin pieces.
- Heat ½ butter and oil in a wok.
- Add chicken, salt and garlic and cook until colour changes.
- Add yogurt and cream; cook for a few minutes; remove from flame; add peas.
- Heat remaining butter in a frying pan; add red chillies and pasta; mix for few minutes; dish out.
- Spread cheese and chicken mixture on top; decorate with ketchup and green chutney serve.

مچھلی کے کوفتوں کا سالن

کوفتے کے اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
لیموں کا رس ڈبل روٹی کا چورہ	2,2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
بیسن (چھنا ہوا)	½ پیالی
ہری مرچیں	4 عدد
پیاز	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

سالن کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ، دھنیا	ایک، ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر کا پیسٹ	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
تازہ ناریل (کدوکش)	½ عدد
پسی ہوئی الائچی، پسا ہوا میتھی دانہ	ایک، ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	6 عدد
ہرا دھنیا	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی +2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چوپر میں بیسن اور ڈبل روٹی کے چورے کے علاوہ کوفتے کے اجزاء یکجان کرلیں۔اسے پیالے میں نکال کر چھوٹے کوفتے بنالیں۔اسے پہلے بیسن، پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل لیں۔دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز اور لہسن بھون لیں۔ اس میں زیرہ، دھنیا، لال مرچ، گرم مصالحہ، میتھی، الائچی، ٹماٹر کا پیسٹ اور نمک ملاکر بھونیں، پھر لیموں کا رس، ناریل اور تھوڑا سا پانی ملاکر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں کوفتے شامل کردیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے ہری مرچوں کو ہلکا سا تل لیں۔ انہیں سالن میں شامل کرکے پیش کریں۔

Fish Ball Curry

Ingredients for fish balls:

Fish fillets	½ kg
Lemon juice, breadcrumbs	2 tbsp each
Egg	1
Gram flour (sieved)	½ cup
Green chillies	4
Onion	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Curry Ingredients:

Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	3 cloves
Hot spices powder	1 tbsp
Cumin, coriander (roasted and powdered)	1 tbsp each
Tomato paste	4 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Fresh coconut (grated)	½
Cardamom powder, fenugreek powder	1 tsp each
Green chillies	6
Fresh coriander	½ cup
Salt	to taste
Oil	½ cup + 2 tbsp

Method:

- Grind all fishball ingredients except gram flour and breadcrumbs in a chopper.
- Remove; shape into small fishballs.
- Coat fishballs first with gram flour and then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry fishballs golden.
- Heat oil in a pot; fry onion and garlic.
- Add cumin, coriander, red chillies, hot spices, fenugreek, cardamom, tomato paste and salt; fry.
- Add lemon juice, coconut and little water; cook until thick.
- Add fishballs; heat 2 tbsp oil in a frying pan; sauté green chillies.
- Add to curry; serve.

گوشت کے لبنانی پکوڑے

اجزاء:

بکرے کا قیمہ	½ کلو
آلو	2 عدد
ہرا دھنیا	¼ پیالی
ہری مرچیں	6 عدد
انڈہ	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کو اُبال کر چھیلیں اور بھرتہ بنالیں۔ چوپر میں قیمہ' ہرا دھنیا' ہری مرچیں' زیرہ' لہسن ادرک' انڈہ اور نمک یکجان کر کے بھرتے میں ملالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس آمیزے کے پکوڑے تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد کے پتوں سے سجائیں۔ اس پر پکوڑے رکھ کر پیش کریں۔

Lebanese Meat Dumplings

Ingredients:

Mutton mince	½ kg
Potatoes	2
Fresh coriander	¼ cup
Green chillies	6
Egg	1
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce	for decoration

Method:

- Boil and peel potatoes; mash them.
- Grind mince, coriander, chillies, cumin, garlic/ginger, egg and salt in a chopper; add to mashed potatoes.
- Heat oil in a wok; fry dumplings with batter; remove.
- Decorate serving dish with lettuce; place dumplings on top; serve.

ڈینش پیسٹریز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	3 پیالی
زردیاں	5 عدد
خمیر	ایک کھانے کا چمچہ
مکھن	¼ پیالی
مختلف طرح کے جام	حسب ضرورت
تازہ دودھ	حسب ضرورت
باریک پسی ہوئی چینی	¼ پیالی+3 کھانے کے چمچے
ونیلا ایسنس	چند قطرے

ترکیب:

میدے میں چینی، خمیر، 4 زردیاں، مکھن اور دودھ ڈال کر درمیانہ آٹا گوندھ لیں۔ پیالے کو چکنا کرکے آٹا اس میں رکھیں اور ڈھانک کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ کارن فلور لگاتے ہوئے آٹے کی گول روٹی بیل لیں۔ برش کی مدد سے اس پر زردی لگا کر لپیٹ لیں۔ اس کے ½1 انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کریں۔ ٹکڑوں کو اس پر رکھیں اور انہیں درمیان سے تھوڑا سا دبا کر جام بھر دیں۔ انہیں ڈھانک کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ چینی میں ایسنس اور 3 کھانے کے چمچے دودھ ملا کر آئسنگ تیار کریں اور اس سے پیسٹریوں کو سجا دیں۔

Danish Pastries

Ingredients:

Refined flour (sieved)	3 cups
Egg yolks	5
Yeast	1 tbsp
Butter	¼ cup
Assorted jams	as required
Fresh milk	as required
Icing sugar	¼ cup + 3 tbsp
Vanilla essence	few drops

Method:

- Knead flour, sugar, yeast, 4 yolks, butter and milk into a medium dough.
- Brush oil in a bowl; place dough in it; cover and keep aside for 2 hours.
- While sprinkling cornflour on board, roll out dough into discs.
- Brush yolk on it; roll over.
- Cut into 1 ½" thick pieces; brush oil on a baking tray.
- Place each piece on the tray; press the centre of each lightly and fill with jam.
- Cover and keep aside for ½ hour.
- Bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 200°C; remove.
- Mix essence and 3 tbsp milk in sugar to prepare icing.
- Decorate pastries with icing.

گرلڈ ریڈ اسنیپر

اجزاء:

مچھلی (ریڈ اسنیپر، فلے)	2 ٹکڑے
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ادرک	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پانی	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	لگانے کے لئے
لیموں، ٹماٹر، ہری پیاز، کھیرے	سجانے کے لئے
فرنچ فرائز، اُبلی ہوئی سبزیاں	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

لیمن بٹر ساس کے اجزاء:

لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	2½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ساس بنانے کے لیے ساس پین میں مکھن گرم کر کے لہسن ہلکا سنہری کریں، پھر باقی ساس کے اجزاء ڈالیں اور چند منٹ پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ ایک پیالے میں ادرک، لہسن، لیموں کا رس، کالی مرچ، سفید مرچ، پانی اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے کو مچھلی پر لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور مچھلی پر مکھن اور تھوڑا سا ساس لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک کر ڈش میں اُتار لیں۔ ڈش کو لیموں، ٹماٹر، ہری پیاز اور کھیرے سے سجائیں۔ اسے سبزیوں، فرنچ فرائز اور باقی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Grilled Red Snapper

Ingredients:

Red snapper (fillet pieces)	2
Garlic paste	1 tsp
Ginger paste	1 tsp
Lemon juice	1 tsp
White pepper powder	¼ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Water	2 tbsp
Salt	to taste
Butter	to apply
Lemon, tomato, spring onion, cucumber	for decoration
French fries, boiled vegetables	as accompaniment

Sauce Ingredients:

Garlic (chopped)	2 tsp
Lemon juice	2 ½ tsp
White pepper powder	¼ tsp
Salt	to taste
Butter	2 tbsp

Method:

- To make sauce, heat butter in a saucepan, sauté garlic.
- Add lemon juice, white pepper and salt; cook for few minutes; remove.
- Mix ginger, garlic, lemon juice, black pepper, white pepper, water and salt in a bowl.
- Marinate fish with this batter; keep aside for 20 minutes.
- Heat grill pan and brush oil on it; apply butter and lemon sauce on fish fillet while grilling from both sides; dish out. Decorate dish with lemon, tomato, spring onions and
- cucumber; serve accompanied by vegetables, french fries and remaining sauce.

چکن پنیر ریشمی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ٹماٹو پیوری	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	15 عدد
چیڈر پنیر (کدوکش)	300 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	½ کھانے کا چمچہ
تازہ کریم	300 گرام
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھون لیں۔ اس میں مرغی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں زیرہ لال مرچ، کالی مرچ، ہری مرچیں اور ٹماٹو پیوری ملا کر بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ تیل اُوپر آنے لگے تو کریم، مکھن اور پنیر ملا دیں۔ پنیر پگھل جائے تو بادام ڈال کر ڈش میں نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Chicken Cheese Reshmi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomato puree	1 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Almonds (finely cut)	15
Cheddar cheese (grated)	300 grams
Ginger/garlic paste	½ tbsp
Fresh cream	300 grams
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry ginger/garlic.
- Add chicken and salt; cook till dry.
- Add cumin, red chillies, black pepper, green chillies and tomato puree; fry and leave on dum.
- When oil separates, add cream, cheese and butter.
- When cheese melts, add almonds; dish out and serve hot.

Lively Weekends

کرسپی چکن ڈرائی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	200 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
چلی ساس	ایک چائے کا چمچہ
اویسٹر ساس	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سوکھی ثابت لال مرچیں	5 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
چکن پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
چائنیز نمک	ایک چٹکی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
مانڈہ پٹیاں	2 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
سلاد پتے، ٹماٹر، پودینہ	سجانے کے لئے
کارن فرائیڈ رائس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

گوشت کی پٹیاں کاٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں، پھر مرغی شامل کرکے رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں، پھر چلی ساس، چکن پاؤڈر، کالی مرچ، چائنیز نمک اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں سویا ساس، اویسٹر ساس، شملہ مرچ، پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر پکائیں، پھر لال مرچیں ملا کر مزید چند منٹ پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، ایک بڑی چھلنی میں دو مانڈہ پٹیاں رکھیں، اُن پر ایک اور چھلنی رکھ کر دبائیں، اسے کڑاہی میں ڈالیں اور سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش میں سلاد پتے بچھا کر مانڈہ پٹی والا پیالہ رکھیں، اس کے اندر ایک طرف اسپائسی چکن ڈرائی نکالیں، دوسری طرف فرائیڈ رائس رکھیں۔ اسے ٹماٹر اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Crispy Chicken Dry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	200 grams
Ginger paste	1 tsp
Chilli sauce	1 tsp
Oyster sauce	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Dried round red chillies	5
Black pepper powder	¼ tsp
Chicken powder	½ tsp
Chinese salt	1 pinch
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Manda strips	2
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp + for frying
Lettuce, tomato, mint leaves	for decoration
Corn fried rice	as accompaniment

Method:

- Cut chicken into strips.
- Heat oil in a frying pan; fry garlic golden.
- Add chicken and cook till colour changes.
- Add chilli sauce, chicken powder, black pepper, Chinese salt and salt; fry.
- Add soya sauce, oyster sauce, capsicum, onion and green chillies; cook.
- Add red chillies and cook for few more minutes; remove from flame.
- Heat oil in a wok; place 2 manda strips in a large strainer and press another strainer on them so they form a bowl shape.
- Place strainer in the wok and fry bowl golden; remove.
- Spread lettuce on a serving dish; place the fried bowl on it.
- Put the chicken in one half of the bowl and fill the other half with fried rice.
- Decorate with tomato and mint leaves; serve.

شاہی قلعہ مٹن چاپس کڑاہی

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
ہری مرچیں (لمبی باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا' ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ثابت دھنیا' زیرہ اور کالی مرچیں ملا کر پیس لیں۔ کڑاہی میں چانپیں' لہسن ادرک' گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر پکنے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹر' پسا ہوا مصالحہ اور تیل ڈال کر درمیانی آنچ پر بھونیں۔ اس میں باقی اجزاء شامل کر کے ڈش میں نکالیں' اسے ہرے دھنئے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

Shahi Qilla Mutton

Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Tomatoes (chopped)	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Hot spices powder	1 tsp
Lemons	4
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander and ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Grind coriander, cumin and peppercorns together.
- Cook chops with ginger/garlic, hot spices and salt in a wok.
- When dry, add tomatoes, ground spices and oil; fry on medium flame.
- Add remaining ingredients; dish out.
- Garnish with fresh coriander and ginger; serve.

ننھے ساتھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج پکایا کیا جائے۔ معاملہ جب ہو ننھے منے بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نت نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روز دی جائے تو وہ جلد ہی اس سے اُکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم نے گاہے بگاہے مصالحہ کے ننھے قارئین کے لئے نت نئے مزیدار کھانے پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔

Egg Paratha

Ingredients:

Whole wheat flour (sieved)	2 cups
Eggs	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Green chillies (chopped)	8
Fresh coriander	½ bunch
Fresh milk	½ cup
Refined flour	2 tbsp
Water	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	for frying

Method:

- Mix salt in whole wheat flour; knead into dough.
- Mix water in refined flour to make thick paste.
- Mix remaining ingredients except clarified butter with eggs; whip.
- Heat clarified butter in a frying pan; fry eggs stirring continuously; dish out.
- Divide dough into equal portions; make balls; roll out parathay.
- Layer egg on one paratha; place another paratha on top; seal edges with flour paste.
- Repeat process to make more parathay.
- Heat iron griddle; fry parathay from both sides using clarified butter; remove.

انڈہ پراٹھا

اجزاء:

آٹا (چھنا ہوا)	2 پیالی
انڈے	6 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	8 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
تازہ دودھ	½ پیالی
میدہ	2 کھانے کے چمچے
پانی	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	تلنے کے لئے

ترکیب:

آٹے میں نمک ملا کر گوندھ لیں۔ میدے میں پانی ملا کر گاڑھا آمیزہ بنا لیں۔ انڈوں میں گھی کے علاوہ باقی اجزاء ملا کر پھینٹ لیں۔ فرائنگ پین میں گھی گرم کر کے انڈوں کو چمچہ چلاتے ہوئے تلیں اور پھر ڈش میں نکال لیں۔ آٹے کو برابر تقسیم کر کے پیڑے بنائیں اور روٹیاں بیل لیں۔ ایک روٹی پر انڈے کی تہہ لگائیں، دوسری روٹی اس کے اُوپر رکھیں اور کنارے کو میدہ لگا کر دبا دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی انڈے سے بھی پراٹھے بنا لیں۔ توا گرم کریں اور پراٹھوں کو گھی لگاتے ہوئے دونوں جانب سے تل کر اُتار لیں۔

انار، جنت کا میوہ اور قدرت کا بہترین تحفہ

ماہرین طب اچھی صحت اور ذہنی دباؤ کم کرنے کے لئے انار کے جوس کو بہترین ٹانک قرار دیتے ہیں

سردی کا موسم شروع ہونے سے قبل ہی سُرخ انار اپنی بہار دکھانے لگتے ہیں۔ انار ایک بے پناہ فوائد کا حامل پھل ہے، جسے قرآن مجید نے جنت کا میوہ قرار دے کر مختلف مقامات پر اس کا ذکر کیا ہے۔ انار، جسے انگریزی میں (pomegranate) کہتے ہیں، کا اصل وطن ایران ہے، جب کہ اس کی باقاعدہ کاشت بھی سب سے پہلے ایران ہی میں شروع ہوئی۔

انار میں بڑی مقدار میں وٹامن اے، بی اور سی جیسے قیمتی حیاتین پائے جاتے ہیں، علاوہ ازیں اس سے فاسفورس، سوڈیم، کیلشیم، سلفر ہائیڈروکلورک ایسڈ، بے شمار حیاتین اور فولاد جیسے اجزاء بھی وافر مقدار میں حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

انار میں موجود نمک کا تیزاب معدے کو طاقت دیتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ انار دل کو طاقت دیتا ہے اور جسم میں صاف خون پیدا کرتا ہے۔ انار ورم جگر، یرقان، تلی کے امراض، کھانسی، سینے میں درد، بھوک میں کمی اور ٹائیفائیڈ کے لئے مفید ادویاتی اور قدرتی غذا ہے۔ انار کے رس میں شہد کا اضافہ کیا جائے تو بڑھاپے میں کمی ہوتی ہے۔ انار کے ایک گلاس جوس میں 2 چپاتیوں کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ معدے، جگر اور سینے کے امراض کے لئے انار ایک مفید پھل ہے۔

انار میں موجود فولاد اور ہائیڈروکلورک ایسڈ بھوک میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ انار مختلف امراض کے بعد کی کمزوری کو دُور کرنے میں اپنی مثال آپ ہے۔ خون کی کمی' بلند فشار خون اور ہڈیوں کے درد کو دُور کرنے کے لئے طبی ماہرین انار کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ انار کا پھل دل و دماغ کو اس حد تک فرحت اور تازگی دیتا ہے کہ اس کے استعمال سے انسان میں نفرت اور حسد کا مادہ زائل ہو جاتا ہے۔

انار کے استعمال سے انسانی صحت پر حیرت انگیز اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ انار میں حیاتین سمیت کئی ایسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم میں موجود بیماریوں کو روکنے اور اُن کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کا سبب ہوتے ہیں۔ انسانی پیٹ میں پہنچنے والا انار کا ہر دانہ شفا بن جاتا ہے۔ خُشک اور تازہ انار دونوں میں انسانی صحت کے لئے یکساں فوائد ہیں۔ خُشک انار دانے کے جوشاندے کو انجائنا کے درد' سینے میں گھٹن' تنگی' بوجھل پن' کولیسٹرول کی زیادتی اور پیٹ کے متعدد امراض میں مفید قرار دیا گیا ہے۔

انار کا استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ انار میں موجود فولاد اور ہائیڈروکلورک ایسڈ کے باعث بھوک کھُل کر لگتی ہے۔ انار دل کو طاقت دیتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔ انار ورم جگر' یرقان' تلی کے امراض' کھانسی' سینے میں درد' بھوک میں کمی اور ٹائیفائیڈ کے لئے مفید ادویاتی اور قدرتی غذا ہے۔ یہ نزلے زکام سے محفوظ رکھتا ہے۔

سینے میں درد یعنی انجائنا کے مرض میں روزانہ نہار منہ ایک گلاس انار کا جوشاندہ پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ انار کے جوشاندے سے سینے میں گھٹن' بوجھل پن اور درد ختم ہوتا ہے جب کہ انار کا تازہ رس پینے سے بند رگیں بھی کھُلنے لگتی ہیں۔

کھٹے میٹھے انار کا جوس صرف ذائقے میں ہی مزیدار نہیں ہوتا بلکہ ان کے کئی ایسے طبی فوائد بھی ہیں جو انتہائی اہم ہیں۔ اسکاٹ لینڈ کے ایک تحقیقاتی ادارے میں کی جانے والی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ روزانہ انار کا جوس پینے سے پیٹ کے گرد جمع ہونے والی چربی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ انار کے جوس میں پائے جانے والے قدرتی اجزاء موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کر کے چربی گھُلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انار کا استعمال گُردے کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے بھی انتہائی مفید ہے۔

انار کا جوس جہاں دل کے لئے مفید ہے وہیں اسے عام تھکاوٹ کو دُور کرنے کے لئے ایک بہترین مشروب سمجھا جاتا ہے۔۔ انار کا جوس پینے سے کام کاج کی طرف دھیان کی شرح دوگنی ہو سکتی ہے۔ ماہرین طب اچھی صحت اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے انار کے جوس کو ایک بہترین ٹانک قرار دیتے ہیں۔

انار صرف پھل کے طور پر مقبول نہیں ہے بلکہ اسے مختلف کھانوں اور میٹھوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے دنیا کے مختلف ممالک میں کھانوں کے دوران انار کا جوس لازمی حصّہ سمجھا جاتا ہے۔ ایران میں گوشت سے تیار کی جانے ڈشوں میں اخروٹ کی گری اور انار کا رس ڈالا جاتا ہے' اس کے بغیر ڈش کی تیاری نامکمل رہتی ہے۔

غذائیت سے بھرپور انار کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ جب تک انار میسر ہیں انہیں اپنی خوراک کا حصّہ بنائے رکھئے۔ اس کے دانوں کو فریز کر کے موسم کے بعد بھی انار سے لُطف اندوز ہو جاسکتا ہے۔ ■

وزن میں کمی، اب دشوار نہیں

کچی یا پکی ہوئی بند گوبھی کو بھی وزن کو کم کے لئے ایک موٴثر ذریعہ سمجھا جاتا ہے

ہزاروں روپے خرچ کرنے کے باوجود اگر کوئی لباس آپ پر زیب نہیں دے رہا تو کہیں یہ کسی خطرے کی گھنٹی تو نہیں۔ قد آدم آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر آپ کو اپنے سوال کا جواب مل سکتا ہے۔

اگر آپ کا وزن کچھ اس تیزی سے بڑھ رہا ہے کہ آپ کو اس کا احساس ہی نہیں ہوا تو پھر آپ کو فوری طور پر احتیاطی تدابیر شروع کر دینی چاہئیں کیوں کہ موٹاپا ایک جانب آپ کی شخصیت کے مجموعی تاثر کو بگاڑتا ہے، تو دوسری جانب آپ کی صحت کے لئے بھی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے مہنگی دوائیں اور طبی حربے اختیار کرنے سے پہلے اپنے وزن کو قدرتی طریقے سے قابو میں لانے کی کوشش کریں، اس کے لئے اپنی غذا میں پھل اور ہرے پتوں والی سبزیوں کو شامل کریں کیوں کہ یہ طاقت ور ہونے کے ساتھ کم حراروں پر مشتمل ہوتی ہیں۔

بڑھے ہوئے وزن والے افراد کو اپنی غذا میں نمک کی مقدار کم کر دینی چاہئے، کیوں کہ نمک بھی جسم کے وزن کو بڑھانے کے لئے ایک عنصر ہو سکتا ہے۔

دودھ کی بنی ہوئی مصنوعات مثلاً پنیر اور مکھن سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ ان میں چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح سے بڑھتے ہوئے وزن کے لئے گوشت اور چکنائی سے بنے ہوئے کھانے بہت نقصان دہ ہیں۔

اپنی غذا میں خشک ادرک، دارچینی اور کالی مرچیں کی مقدار کو مختلف طریقوں سے بڑھا دیں کیوں کہ اس سے وزن میں کمی آتی ہے۔

کڑواہٹ کی حامل سبزیاں مثال کے طور پر کریلے بھی وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان افراد شہد کھائیں کیوں کہ یہ جسم میں جمع شدہ چربی کو متحرک کر کے گردش میں رکھتا ہے، جو عام افعال کے لئے توانائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی بھی موٹے شخص کو 10 گرام کی چھوٹی مقدار سے شہد کھانا شروع کرنا چاہئے۔ صبح کے وقت نیم گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچہ شہد پئیں اگر لیموں کا رس بھی شامل کر لیں تو زیادہ بہتر ہو جائے گا۔

کچی یا پکی ہوئی بند گوبھی کو بھی وزن کو کم کرنے کے لئے ایک موٴثر ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ سبزی چینی اور دوسرے نشاستوں کو چربی میں تبدیل ہونے سے روکتی ہے، اسی لئے اسے وزن کم کرنے میں اہمیت کا حامل سمجھا جاتا ہے۔

ورزش وزن میں کمی کی منصوبہ بندی کا ایک اہم حصہ ہونا چاہئے۔ اس سے چربی کے طور پر جسم میں محفوظ حرارے استعمال کرنے میں مدد ملتی ہے۔ پیدل چلنا ورزش کی ابتداء کے لئے ایک بہترین عمل ہے اور اس کے بعد دوڑ لگائی جا سکتی ہے اور تیراکی بھی کی جا سکتی ہے۔

اپنے ہر کھانے کی غذا کی پیمائش کریں اور اس بات کا یقین کریں کہ آپ کم مقدار میں کھانا کھا رہے ہیں۔ مثال کے طور پر چاول کے ایک حصے کی مقدار، جو اپنی مٹھی میں فٹ کر سکتے ہیں سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔ 4 سے 5 گھنٹے کی ایک باقاعدہ وقفے میں کم کم کھانا آپ کے عمل تحلیل کو تیز رکھے گا اور جو غذا آپ کھاتے ہیں اس کو چربی میں تبدیل ہونے سے روکے گا۔ ■

بچوں کو بدلتے موسم سے بچائیں

ڈاکٹروں کی دوائیں اپنی جگہ اہمیت کی حامل ہیں لیکن اگر گھریلو نسخوں سے کام بن جائے تو اس سے اچھی اور کیا بات ہوگی

گرمی کا موسم تبدیلی کی جانب مائل ہے' آتی ہوئی سردی چھوٹے بچوں کے لئے بڑے مسائل لے کر آتی ہے۔ نزلہ' زکام' گلے کی خراش' نمونیہ' کھانسی اور بخار جیسے امراض بچوں کا پیچھا لیتے ہیں اور یہ ننھے پھول اُن کی زد میں آ کر مرجھاتے محسوس ہوتے ہیں۔ بچے اپنی ناتواں قوت مدافعت کے باعث موسمی سختی برداشت نہیں کر پاتے اور ماحول اور آب و ہوا کی تبدیلی سے تیزی سے متاثر ہو جاتے ہیں' لہٰذا سردیوں میں اُن کا متاثر ہونا پریشانی کی بات نہیں' تاہم بچوں کو موسموں کے اُتار چڑھاؤ سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر نہایت ضروری ہیں۔ سرد موسم شروع ہوتے ہی بچوں کو گرم کپڑے پہنائیں' پانی میں کھیلنے سے دُور رکھیں' ٹھنڈے پانی سے ہاتھ منہ دھونے اور نہانے سے روکیں' چاکلیٹ' غیر معیاری ٹافیوں اور مٹھائیوں سے دُور رکھیں تو بچے بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی دوائیں اپنی جگہ اہمیت کی حامل ہیں لیکن اگر گھریلو نسخوں سے کام بن جائے تو اس سے اچھی اور کیا بات ہو سکتی ہے۔

سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایات بچوں میں عام ہیں۔ ایسے میں بچوں کو گرم پانی دیں۔ شیر خوار بچوں کو 2 پیپل کے پتے' 2 چھوہارے یا پھر 4 کھجوروں میں سے کوئی ایک چیز دودھ میں اُبال کر پلائیں۔ ادرک کا رس اور شہد ہم وزن ملا کر چٹائیں' گاجر اور پالک کا رس پلائیں' موسمی کا رس پلائیں' چنے اُبال کر اُن کا پانی پلائیں' سونٹھ اور گڑ پانی میں ڈال کر اُبال لیں اور وقفے وقفے سے پلائیں۔ جائفل کو پانی میں گھس کر شہد میں ملا کر صبح و شام چٹانے سے بھی زکام کی شکایت دُور ہو جائے گی۔ ٹھوس غذا کھانے والے بچوں کو زکام میں گڑ اور سیاہ تل کے لڈو کھلائیں' چائے اور جوشاندہ پلائیں۔ منقیٰ' امرود اور کچی پیاز کھانے سے بھی زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بچے کے سینے میں ٹھنڈ لگ جانے کی صورت میں پُرانی روئی گرم کر کے سینکیں' سینے پر تارپین کے تیل یا بے بی بام کی مالش کریں۔ بچوں کو سرسوں یا زیتون کے تیل کی مالش کر کے دھوپ میں بٹھائیں۔

اگر بچے کو سانس کی تکلیف ہو تو سب سے پہلے اس بات کا خیال رکھیں کہ اس کا پیٹ صاف رہے اور وہ قبض میں مبتلا نہ ہو۔ قبض کی کیفیت دُور کرنے کے لئے 10 دانے منقیٰ یا پھر 2 انجیر کا استعمال کافی ہوتا ہے۔ بچہ چھوٹا ہو تو اسے تھوڑا سا ارنڈی کا تیل بھی پلایا جا سکتا ہے۔ نوزائیدہ بچے کو اجوائن اور ہڑ گھس کر نیم گرم دودھ میں یا گھٹی کی صورت میں پلائیں۔

گلا خراب ہونے کی صورت میں بچے کو تھوڑی سی گلیسرین اور تھوڑا سا شہد ایک پیالی دودھ میں ملا کر پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ قبض کی صورت میں اسپغول پانی کے ساتھ پلائیں۔ پسلی چلنے کی صورت میں 12 گرام لہسن کچل کر اس کا پانی نکال لیں۔ اس پانی کو شہد میں ملا کر چٹائیں۔ چھوٹے بچوں کو کھانسی ہو تو چھوٹی الائچی پیس کر چٹا دیں۔ ایک سیب پیسیں' اس کا پانی نچوڑیں اور تھوڑی سی مصری ملا کر صبح و شام پلائیں۔ اُبلے ہوئے انڈے کی زردی میں شہد میں ملا کر کھلائیں' اس عمل سے سخت کھانسی میں بھی آرام آ جاتا ہے' علاوہ ازیں ادرک کے رس میں شہد ملا کر چٹانے سے بھی کھانسی دُور ہو جاتی ہے۔

ضروری باتیں

☆ بچے جب گھر سے باہر جائیں تو انہیں کوئی گرم چیز کھلا کر بھیجیں۔
☆ ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چائے کا چمچہ شہد ملا کر بچوں کو پلائیں۔ یہ بچوں کو سردی سے محفوظ رکھے گا۔
☆ بچوں کو ہلکی پھلکی ورزش کرائیں جس سے جسم میں گرمی پیدا ہوگی۔
☆ سردی کے موسم میں بچوں کو چقندر' پالک' ساگ اور شلجم ضروری کھلائیں۔
☆ گائے کے ہڈیوں کا سوپ بنا کر بچوں کو پلائیں۔ یہ صحت کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے اور بچوں کے جسم میں سردی کے خلاف مدافعت کی قوت پیدا کرتا ہے۔
☆ کوشش کریں کہ اپنے بچوں کو ہفتے میں ایک مرتبہ مچھلی پکا کر کھلائیں۔
☆ دن میں تین سے چار پیالی مرغی کے گوشت کی یخنی ضرور پلائیں۔ ■

بادام' جوکرے حسن کی حفاظت

جلد کی خوبصورتی کے لئے صدیوں سے بادام کا استعمال عام ہے

بات چہرے کی حفاظت کی ہو یا جلد کی خوبصورتی میں اضافے کی' جسمانی طاقت وتوانائی کی ہو یا پھر یادداشت بڑھانے کی' بادام اور بادام کے تیل کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کے بے شمار فوائد کی وجہ سے اُسے برسوں سے مختلف مقاصد کے لئے استعمال کیا جارہا ہے۔

ایک تازہ امریکی تحقیق کے مطابق بادام کو روزمرہ معمولات میں کھانا چاہئے۔ بادام میں پائے جانے والا وٹامن ای' کیلشیم' فاسفورس' فولاد اور میگنیشیم انسانی جسم کو مطلوبہ مقدار میں معدنیات فراہم کرتا ہے۔ بادام پیٹ کی بیماریوں' کھانسی' ذیابیطس اور دل کے امراض میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ آنکھوں کی حفاظت اور نظر کی بہتری کے لئے بادام 15 عدد' سونف 2 چائے کے چمچے اور کالی مرچ 3 عدد' نہار منہ دودھ کے ایک پیالی پانی کے ہمراہ چبا کر کھالیں۔

جلد کی خوبصورتی کے لئے صدیوں سے بادام کا استعمال عام ہے۔ بادام کا استعمال چہرے کے کیل مہاسے' داغ دھبے' جھائیاں اور کھردرا پن دُور کرتا ہے۔ چہرے کی جلد خشک ہو اور کُھلے ہوئے مسام ہوں تو روزانہ سونے سے پہلے روغن بادام سے مالش بہت فائدہ مند ہوتی ہے۔

میک اپ کو تروتازہ رکھنا ہو تو روغن بادام سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔ لپ اسٹک لگانے سے ہونٹ خشک ہوجاتے ہیں' ایسے میں اگر لپ اسٹک لگانے سے پہلے تھوڑا بادام روغن ہونٹوں پر لگالیں تو ہونٹوں پر خشکی کا احساس نہیں ہوتا۔

چہرے کو چمک دار بنانا ہو تو گلاب کے عرق میں روغن بادام ملا کر رات کو مالش کی جائے تو چہرہ پر رونق آجاتی ہے۔ ہونٹوں کی سیاہ رنگت ختم کرنا ہو تو ہونٹوں پر روغن بادام لگانے سے ہونٹ خوبصورت ہوجاتے ہیں۔ گرمی اور خشکی کی وجہ سے چہرہ کی رنگت خراب ہوگئی ہو تو چہرے پر روغن بادام کی مالش کریں۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم کرنے کے لئے اُنگلی پر روغن بادام لگائیں اور ہلکے ہاتھ سے باہر کی طرف مالش کریں۔

رنگت نکھارنے اور چہرہ شاداب بنانے کے لئے باریک پسا ہوا ایک سیب' کیلے کے ہرے پتوں کا رس 8 قطرے' لیموں کے 8 قطرے اور عرق گلاب 4 قطرے ملا کر رات کو سوتے وقت چہرہ پر ملیں اور صبح تازہ پانی سے منہ دھولیں۔

رنگ گورا کرنے کے لئے 4 بادام رات میں پانی میں بھگودیں' صبح انہیں چھیل کر پیس لیں۔ اس میں بیسن اور دودھ ایک' ایک چائے کا چمچہ اور 4 قطرے لیموں ملا کر چہرے پر لیپ کریں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔

چہرے پر چمک لانے کے لئے ایک کھانے کا چمچہ سُوکھا ہوا دودھ' ایک کھانے کا چمچہ شہد' ایک کھانے کا چمچہ لیموں کا رس اور ½ کھانے کا چمچہ بادام کا تیل ملا کر چہرے پر لگائیں اور 15 سے 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ اس سے چہرے پر چمک آجائے گی اور چہرہ نکھر جائے گا۔ ■

صحت اور سائنس

جدید سائنسی تحقیق کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹس اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

جوڑوں کے درد میں چیری کا استعمال مفید ہے

امریکی ماہرین نے جوڑوں کے درد میں چیری کو مفید قرار دیا ہے۔ ماہرین نے تحقیق کے دوران 2 روز تک تین بار مریضوں کو چیری کھلائی، جس سے ان کی بیماری کی علامات میں کمی واقع ہوئی اور ان میں بہتری دیکھی گئی۔ ماہرین کے مطابق چیری جوڑوں کے درد کے مریضوں کے لئے انتہائی مفید اور کارآمد ہیں۔ ہر 100 میں سے ایک شخص جوڑوں کے درد کی بیماری سے متاثر ہے۔ ایسے مریضوں کو چاہئے کہ وہ روزانہ کی بنیاد پر چیری کا استعمال کریں۔ اس کے مثبت اور حیرت انگیز نتائج سامنے آئیں گے اور علامات میں بھی واقع ہوگی اور وہ صحت مند زندگی بسر کر سکیں گے۔

ٹماٹر کا استعمال بلند فشار خون سے محفوظ رکھتا ہے

حالیہ طبی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ سرخ ٹماٹروں کا استعمال بلند فشارِ خون اور خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آسٹریلیا میں کی جانے والی اس تحقیق کے مطابق ٹماٹروں میں پائے جانے والے جزو لائیکوپین کی روزانہ 25 ملی گرام مقدار خون میں چکنائی کی سطح کو 10 فیصد تک کم کر سکتی ہے۔ ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ ٹماٹر کو پکا کر کھانا یا اس کا پیسٹ استعمال کرنا کچے ٹماٹر کھانے سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اور روزانہ 50 گرام ٹماٹر کے پیسٹ کے استعمال سے دل کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

مکئی کھائیں، طاقت بڑھائیں

بھٹے یا مکئی کے دانوں میں موجود غذائیت انتہائی صحت بخش ثابت ہوتی ہے جس میں موجود وٹامن بی ون اور بی 5 جسمانی توانائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ اس میں موجود وٹامن سی دیگر امراض سے لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس میں موجود نشاستہ جسم کی توانائی بحال کر کے اندرونی طاقت فراہم کرتا ہے۔ مکئی کے دانے کھانے سے کمزور بینائی کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔ مکئی میں موجود کیروٹونائیڈ نہ صرف بینائی تیز کرتا ہے بلکہ وٹامن اے کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک حالیہ امریکی تحقیق کے مطابق پاپ کارن کا استعمال پھل اور سبزیوں کی طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق پاپ کارن میں بھی پھلوں میں پایا جانے والے اہم جز موجود ہوتے ہیں لہٰذا وہ افراد جو پھل اور سبزیاں کھانا پسند نہیں کرتے وہ پاپ کارن کھا سکتے ہیں۔ تحقیق میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ ڈائٹنگ کرنے والے افراد بھی پاپ کارن کھا سکتے ہیں کیونکہ یہ ایک بہترین غذا ہے۔

بے شمار فوائد کی مالک' بروکلی

بروکلی کے مسلسل استعمال سے جوڑوں کے درد کے عارضے کو بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے

گوبھی کے خاندان سے تعلق رکھنے والی بروکلی (broccoli) اپنے بے شمار فوائد کی وجہ سے تیزی سے دنیا بھر میں مقبول ہورہی ہے اور اسے دنیا کی صحت بخش ترین خوراک قرار دیا جارہا ہے۔ 100 گرام بروکلی میں 89.30 گرام پانی' 2.82 گرام لحمیات' 2.6 گرام ریشہ' 47 ملی گرام کیلشیم' 21 ملی گرام میگنیشم' 316 ملی گرام پوٹاشیم' 0.41 گرام جست' 0.3071 ملی گرام تھائمن' 0.639 ملی گرام نیاسین' 0.78 ملی گرام وٹامن ای' 89.2 ملی گرام وٹامن سی' 0.73 ملی گرام فولاد اور 33 ملی گرام سوڈیم سمیت دیگر کئی اہم غذائی جز' شامل ہوتے ہیں۔

بروکلی کے حوالے سے کی جانے والی جدید تحقیقات کے مطابق اس میں کولیسٹرول کم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ڈاکٹر روز ڈیوڈسن کی تحقیق کے مطابق بروکلی کے مسلسل استعمال سے جوڑوں کے درد کے عارضے کو بڑھنے سے نہ صرف روکا جاسکتا ہے بلکہ اس سے محفوظ بھی رہا جاسکتا ہے۔

یونیورسٹی آف ایسٹ اینگلیا کی ٹیم نے اپنی لیبارٹری میں خلیوں اور چوہوں پر ایک تجربہ کیا جس سے پتہ چلا کہ بروکلی میں ایک خاص مرکب پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کو نقصان پہنچانے والے انزائم یا کیمیائی خمیر کا راستہ روکتا ہے۔

تحقیق کار کہتے ہیں کہ ہڈیوں کو نقصان سے بچانے والا یہ مرکب' جسے گلوکورافانن کہا جاتا ہے' بند گوبھی میں بھی پایا جاتا ہے۔ تحقیق کی سربراہ ڈاکٹر روز ڈیوڈسن کہتی ہیں کہ بروکلی یا گوبھی میں پایا جانے والا یہ مرکب جوڑوں کے ورم سے ہڈیوں کو پہنچنے والے نقصان کو دُور تو نہیں کرسکتا مگر یہ اس سے بچنے کا ممکنہ حل ہوسکتا ہے۔

اب تک کی جانے والی کئی جدید تحقیقات کے مطابق بروکلی میں موجود پوٹاشیم اعصابی نظام کی بہتری میں معاون ثابت ہوتا ہے' یہ دماغی افعال کو بہتر کرنے کے ساتھ ساتھ پٹھوں کی مضبوطی میں اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ پوٹاشیم کے ساتھ میگنیشم اور کیلشیم بلند فشار خون کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن سی سردی سے بچانے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس میں موجود گلکو ریپائنن (glucoraphanin) جلد کے خلیوں کو ٹوٹ پھوٹ سے بچاتا ہے۔ بروکلی میں موجود اعلیٰ درجے کا کیلشیم اور وٹامن کے ہڈیوں کو خستگی سے بچاتا ہے۔ ایک پیالی بروکلی میں ایک پیالی چاول یا بھٹے سے زیادہ لحمیات ہوتے ہیں جب کہ حراروں کی مقدار اس سے نصف ہوتی ہے۔ یہ قبض سے بچاتا ہے' ہاضمے میں مدد دیتا ہے اور خون کی شکر کو قابو میں رکھتا ہے۔ اس کا استعمال دل کے دورے اور فالج کے خطرے سے محفوظ رکھتا ہے۔

ماہرین کے مطابق بروکلی کی خاصیتوں سے فائدہ اُٹھانے کے لئے اسے بھاپ میں پکانا ضروری ہے۔ زیادہ پکانے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہوجاتے ہیں۔ ہفتہ میں کم از کم 3 مرتبہ ایک سے 1½ پیالی بروکلی کو اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔

چند دلچسپ حقائق

☆ ''گولڈن اسٹیٹ'' کیلی فورنیا اپنے عوام کے لئے 90 فیصد بروکلی خود پیدا کرتا ہے۔ اسی وجہ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس کا نام تبدیل کر کے ''بروکلی اسٹیٹ'' رکھ دینا چاہئے۔

☆ حل پذیر ریشے اور غیر حل پذیر ریشے دونوں جسم کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ خوش قسمتی سے بروکلی سے یہ دونوں ریشے بیک وقت حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

☆ جب سے امریکیوں نے بروکلی کی پیداوار شروع کی ہے اوسطاً ہر امریکی 4 پاؤنڈ سالانہ بروکلی کھاتا ہے۔

☆ محض 100 گرام بروکلی 2 دن کی وٹامن سی کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے۔

☆ بروکلی کسی زمانے میں اٹالین اسپاراگیس (asparagus) کے نام سے معروف تھی۔ بروکلی اطالوی لفظ بروکو (brocco) سے لیا گیا ہے' جس کے معنی برینک (branc) ہیں۔ ■

جلد کی حفاظت، ہر موسم میں

گھر میں موجود اشیاء سے ماسک بنائیں اور موسم کے اثرات سے محفوظ رہیں

موسم میں ہلکی سی خنکی آ چکی ہے اور جلد ہی ہم موسم سرما کا استقبال کر رہے ہوں گے۔ موسم سرما میں جلد خاص حفاظت کا تقاضا کرتی ہے اور دیگر موسموں سے قطع نظر اس موسم میں جلد کی زیادہ نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس موسم کے دوران جلد خشک اور جھریوں زدہ ہو جاتی ہے۔ ایسے میں اگر گھر کے بنے ہوئے ماسک لگائیں جائیں تو یقیناً بہترین نتائج برآمد ہوں گے۔

دہی کا ماسک

2 کھانے کے چمچے دہی میں 2 بادام پیس کر ملائیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔

انڈے کا ماسک

انڈے کی سفیدی کو زیتون کے تیل میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ یہ چکنے چہرے کے لئے بہترین ماسک ہے۔ یا پھر ایک انڈہ لے کر پھینٹیں اور چہرے اور گردن پر اس کا ماسک لگائیں۔ 20 منٹ کے بعد میں تازہ پانی سے چہرہ دھولیں۔ اس ماسک کو لگانے سے چہرے پر تازگی آجائے گی۔

دلیئے کا ماسک

جو کے آٹے کو دودھ کی بالائی اور مسلے ہوئے کیلے میں ملائیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد کی تمام اقسام کے لئے بہت بہترین ہے۔

پپیتے کا ماسک

پپیتے کو تھوڑی سی سُوجی اور ایک بوند گھی کے ساتھ ملائیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔

دال کا ماسک

مسور کی دال کو پیس کر دودھ میں ملائیں اور اسے اُبٹن کی طرح چہرے پر لگائیں۔ اس سے نہ صرف مہاسے دُور ہوتے ہیں بلکہ چہرے کی رونق بھی بڑھتی ہے۔

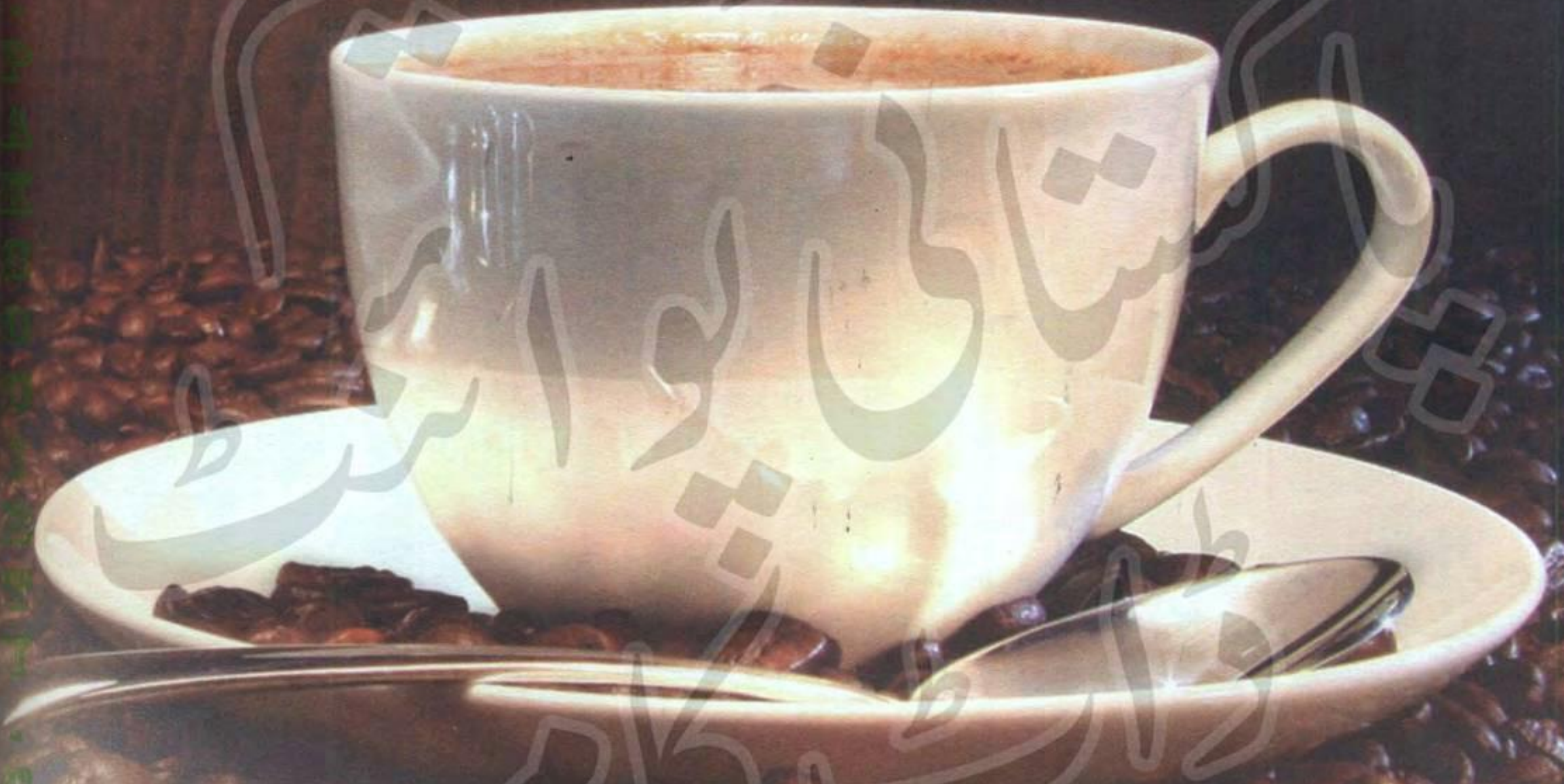
ملتانی مٹی کا ماسک

4 کھانے کے چمچے ملتانی مٹی، ایک کھانے کا چمچہ لیموں کا رس، ایک چائے کا چمچہ ہلدی اور 2 کھانے کے چمچے انڈے کی سفیدی کو ملالیں۔ اس آمیزے کو پورے چہرے پر لگا کر سوکھنے دیں، پھر سادہ پانی سے دھولیں۔ رنگت نکھری ہوئی نظر آئے گی۔

شہد کا ماسک

شہد کا ماسک بنانے کے لئے ایک، ایک کھانے کا چمچہ شہد اور زیتون کا تیل لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس ملالیں۔ اس ماسک کو پورے چہرے پر لگالیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھولیں۔ ہفتے میں ایک بار یہ عمل دہرانے سے جلد تازہ نظر آتی ہے۔

کافی پیئیں، بیماریوں سے محفوظ رہیں

روزانہ 4 پیالی یا اس سے زائد چائے یا کافی استعمال کرنے والوں کو بلند فشار خون کی شکایت نہیں ہوتی

طبی ماہرین مختلف بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے خوراک اور ورزش پر انحصار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس ضمن میں دنیا بھر میں جاری تحقیقات کا سلسلہ بتاتا ہے کہ عام طور پر مضر صحت سمجھی جانے والی ''کافی'' کا استعمال کئی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا سبب بن سکتا ہے۔ ان تحقیقات کی وجہ سے کافی پینے والوں کو اپنی اس عادت کے پختہ ہونے اور جڑے رہنے کا ایک نیا ور دلچسپ بہانہ مل گیا ہے۔

مثال کے طور پر ورلڈ سرطان ریسرچ فنڈ کی رپورٹ کہتی ہے کہ کافی کے استعمال سے رحم (uterus) کے سرطان کا مرض لاحق ہونے کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ رحم کے سرطان کے بارے میں 2007 کے بعد کی جانے والی پہلی عالمی تحقیق میں ایمپریل کالج لندن کے محققین نے سائنسی بنیادوں پر رحم کے سرطان سے متعلق اعداد و شمار جمع کئے اور اس کے ساتھ خواتین کی خوراک' جسمانی سرگرمیوں اور وزن کا بھی جائزہ لیا۔ تحقیق کے نتائج کے مطابق لسالانہ 3700 کیسوں میں کافی پینے والی خواتین ہفتے میں 5 دن 38 منٹ ورزش کے ذریعے صحت مند وزن برقرار رکھ کر سرطان کے مرض سے بچ سکتی ہیں۔

ورلڈ سرطان ریسرچ فنڈ کی ڈاکٹر کیرن سیڈلر کے مطابق ''کافی کے استعمال سے متعلق حاصل ہونے والے حقائق بہت دلچسپ ہیں' کافی سرطان کے مرض کے خطرے کو کم کر دیتی ہے' تاہم اس تعلق کو زیادہ موثر ثابت کرنے کے لئے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔''

گریفتھ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ کافی پینے سے بھوک کم لگتی ہے اور کھانا بھی کم کھایا جاتا ہے جو بلاواسطہ وزن گھٹانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ کافی پینے سے ذیابیطس' سرطان' ذہنی بیماریوں اور فالج کے خطرات میں بھی کمی واقع ہوتی ہے جس سے لمبی عمر پائی جاسکتی ہے۔ ایک فرانسیسی تحقیق کے مطابق چائے نہ پینے والوں کے مقابلے میں روزانہ 4 پیالی یا اس سے زائد چائے یا کافی استعمال کرنے والوں کو بلند فشار خون کی شکایت نہیں ہوتی۔ ماہرین کا کہنا ہے ''ممکن ہے کافی میں موجود فلیونائڈز اور ویسو ریلیکسنگ کمپاؤنڈز خون کی شریانوں پر اثرانداز ہو کر انہیں سست کر دیتے ہوں جس کی وجہ سے بلند فشار خون قابو میں رہتا ہو۔''

ایک نئی تحقیق کے مطابق عام روٹین میں کافی پینے سے جگر کی بیماریوں کو روکنا ممکن ہے۔ امریکہ کے میو کلینک میں کی جانے والی نئی تحقیق کے نتائج کے مطابق جگر کی بیماری جگر کو ناکارہ بنا سکتی ہے جب کہ انسان جگر کے سرطان میں بھی مبتلا ہوسکتا ہے' تاہم کافی پینے سے جگر کی بیماری سے بچاؤ ممکن ہے۔

معدے اور چھوٹی آنت کی بیماریوں کے ماہر ڈاکٹر کریگ لیمرٹ کہتے ہیں ''گو کہ جگر کی بیماری پی ایس سی میں بہت زیادہ لوگ مبتلا نہیں ہوتے لیکن جو ہوتے ہیں اُن پر اس بیماری کے تباہ کُن اثرات مرتب ہوتے ہیں' اسی وجہ سے ہم اس بیماری سے بچاؤ کے طریقے دریافت کرنے کے مساعی رہتے ہیں۔ اس تحقیق میں 3 طرح کے مختلف لوگوں کے گروہوں کا جائزہ لیا گیا۔ ایک گروہ وہ تھا جو پی ایس سی کی بیماری میں مبتلا تھا' دوسرا گروپ پی بی سی (جگر کی ایک اور بیماری) میں مبتلا تھا جب کہ تیسرا گروہ صحت مند افراد پر مشتمل تھا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ کافی پینے والے افراد میں پی ایس سی کے امکانات کم تھے۔''

گزشتہ برس یورپ میں کافی پینے والوں پر کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق معتدل مقدار میں کافی پینے سے ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کی شرح 25 فیصد تک کم کی جاسکتی ہے' جب کہ سویڈن میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق کافی پینے سے چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہونے کے امکانات کو بھی کم کیا جاسکتا ہے۔ ■

کیا آپ کی نظر کمزور ہو گئی ہے؟

تھوڑی سی احتیاط اور متوازن غذا کی مدد سے آنکھ کے بیشتر نقائص کی اصلاح ممکن ہے

اللہ تعالٰی نے اپنے بندوں کو جو جسمانی نعمتیں عطا کی ہیں، اُن میں بینائی بہت بڑی نعمت ہے جس کے ذریعے ہم دنیا کو دیکھ پاتے ہیں لیکن گزرتے ہوئے وقت کے ساتھ ساتھ بہت سی وجوہات کی بناء پر نظر کی کمزوری اب ایک عام بات ہو چلی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق بڑے ایشیائی شہروں میں اسکول سے فارغ ہونے والے 90 فیصد بچوں کی قریب کی نظر کمزور ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں میں نظر کی اس خرابی میں اضافے کی وجوہات میں اسکول کے کام میں اضافہ اور زیادہ تر وقت گھر میں گزارنا شامل ہیں، جس سے وہ قدرتی روشنی سے محروم رہتے ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ایسے ہر 5 میں سے ایک بچہ آنکھوں کی شدید بیماری یا نابینا پن کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔

کستان کی آبادی کا ایک بڑا حصہ کمزور بینائی کے باعث عینک کا استعمال کرنے پر مجبور ہے۔

ایک حالیہ تحقیق کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ غذا میں معمولی تبدیلی کے ذریعے اس پریشانی کا آسان حل ممکن ہے۔ امریکا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق غذا میں مچھلی، زیتون کے تیل اور خشک میوہ جات کا استعمال بینائی تیز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ان تینوں چیزوں میں اومیگا تھری اور فیٹی ایسڈ کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو بینائی تیز کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

آنکھ کی خرابی اور ضعف بصارت کی شکایات میں روز بروز ہوتا اضافہ تشویشناک ہے جس کا ایک بڑا سبب مصنوعی روشنی کا بڑھا ہوا استعمال ہے۔ لوگ اپنے وقت کا بیشتر حصہ سینما، ٹی وی اور کمپیوٹر کی مصنوعی روشنیوں میں گزارتے ہیں۔ معاشرے میں سینما بینی کا رُجحان عام ہے۔ پھر آج کل ہمارے گھروں میں جس باقاعدگی سے کمپیوٹر اور ٹی وی دیکھا جاتا ہے اس کے پیش نظر یہ کہنا قطعاً مبالغہ نہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آنکھ کی بیماریوں اور شکایات میں کمی کے بجائے اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔ دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ جونہی آنکھ میں کسی نقص یا نظر کی کمزوری کا احساس ہو تو فوراً ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں۔ تھوڑی سی توجہ، احتیاط، متوازن غذا اور چند عام ورزشوں کی مدد سے آنکھ کے بیشتر نقائص کی اصلاح ممکن ہے۔ مثال کے طور پر کھانے میں ہمیشہ ایسی چیزیں استعمال کیجئے جن میں جسمانی نشوونما کے لئے ضروری اور مفید اجزاء بکثرت موجود ہوں۔

پالک کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ روزانہ ایک انڈہ کھائیں، اس میں موجود لحمیات اور لوٹین (**lutein**) آنکھوں اور اعصاب کو سکون پہنچاتا ہے۔

اجموده میں موجود فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، بیٹا کیروٹین، وٹامن سی اور وٹامن بی آنکھوں کے لئے نہایت بہترین ہیں۔ روزانہ کم از کم 12 گرام اجموده کھائیں۔

گاجروں میں فاسفورس، وٹامن اے، کیلشیم، فولاد، مینگنیز اور بیٹا کروٹین کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ اس کا روزانہ استعمال آنکھوں کی صحت کے لئے بہترین ہے۔

250 گرام بادام، 250 گرام سونف اور 100 گرام مصری کو پیس کر ایک چائے کا چمچہ نیم گرم پانی کے ہمراہ نہار منہ کھائیں۔ اس سے نظر انتہائی تیزی سے بہتر ہو جاتی ہے۔ روزانہ ایک چمچہ شہد میں الائچی کے چند دانے بھی ملا کر کھائیں۔ ■

آڑو

دوائی اثرات کا مجموعہ

وزن پر قابو پانے کے خواہشمند افراد کے لئے بھی آڑو بہترین خیال کئے جاتے ہیں

گرمیوں کا مخصوص پھل آڑو بھرپور غذائیت کے ساتھ ساتھ انسانی صحت کے لئے نہایت مفید ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کم حرارے والے آڑو میں کثرت سے پائے جانے والے معدنیات، لحمیات اور ریشے انسانی جسم کے لئے انتہائی بہترین ہیں۔ آڑو میں موجود وٹامن اے سرطان سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے جب کہ وٹامن سی دل کی بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ماہرین صحت کا ماننا ہے کہ آڑو کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے جب کہ آڑو کے مسلسل استعمال سے وٹامن ای اور ڈی کا تیز تر حصول ممکن ہوتا ہے اور رنگت نکھرتی ہے۔ یہ قبض کی بیماری، کمزور نظام ہضم، پیر کے کیڑوں اور دمے سے نجات دیتا ہے۔

آڑو کے اصل وطن کے متعلق کوئی بات وثوق سے نہیں کہی جا سکتی لیکن ماہرین کے اندازے کے مطابق اس کا اصل وطن چین ہے جب کہ آڑو نے زیادہ ترقی ایران میں کی۔ پاکستان میں بلوچستان کے پہاڑی علاقوں اور پشاور میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ آڑو چین میں جب کہ اس کے بعد اٹلی میں کاشت کئے جاتے ہیں۔ اسے لوگ "فارسی سیب" کے نام سے بھی جانتے ہیں۔ چین میں آڑو طویل العمری اور خوش قسمتی کی علامت سمجھے جاتے ہیں۔ ادب میں 79 عیسوی سے آڑو کا تذکرہ ملتا ہے، اس اعتبار سے اسے ایک قدیم پھل بھی قرار دیا جا سکتا ہے۔

آڑو مختلف قسم کے میٹھے پکوان اور ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ آڑو سے مربے، اسکوائش اور شربت تیار کئے جاتے ہیں۔ آڑو کی کریم مختلف اقسام کے کیک میں ڈالی جاتی ہے، جب کہ اسے حسن کی حفاظت کے لئے بنائی جانی والی کریموں اور ماسک میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

آڑو کھانے سے پیٹ میں کیڑے پیدا ہونے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ آڑو کے پتے بھی کیڑوں کے لئے پیام موت ہیں۔ آڑو کی دیگر خصوصیات میں پیاس دُور کرنا، جسم کو طاقت فراہم کرنا، قبض دُور کرنا، جگر اور معدے کو تقویت پہنچانا اور بھوک بڑھانا شامل ہیں۔

80 فیصد سے زائد پانی اور غذائی ریشے کی بھرپور مقدار کی وجہ سے وزن پر قابو پانے کے خواہشمند افراد کے لئے بھی آڑو بہترین خیال کئے جاتے ہیں۔ طبی ماہرین اسے جسم میں غدود اور رسولیوں کی پیداوار کو رُوکنے میں معاون قرار دیتے ہیں۔ اگر جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کثرت سے اس کا استعمال کرتے رہیں تو اُن کا درد بہت حد تک کم ہو جاتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن سی کی بڑی مقدار اسے بہترین موئسچرائزر بناتی ہے۔ اگر اس کا گُودا چہرے پر لگایا جائے تو جلد صاف، شفاف اور نکھری ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ ■

گھر کے لیمن گراس کی کیا بات ہے؟

2 سے 3 ہفتوں میں ہی لیمن گراس کے تروتازہ ہرے پتے اپنی آب وتاب دکھانے لگیں گے

دھنیا' پودینہ' ہری مرچیں' ٹماٹر' کڑھی پتے' لہسن اور ادرک ایسی چیزیں ہیں جن کے بغیر بہت سے کھانوں کا تصور ہی ناممکن ہوتا ہے' اسی لئے سبزی کی خریداری کے وقت ان چیزوں کو خرید لینا معمول ہے لیکن اگر یہی چیزیں گھر بیٹھے تروتازہ میسر آ جائیں تو کیا ہی بات ہے۔ بہت سی سبزیاں اور جڑی بوٹیاں گھر میں اُگائی جاسکتی ہیں اور ان کے لئے بڑی جگہ کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ قارئین کی سہولت کے لئے ہم ہر شمارے میں کنٹینرز یا گملوں میں اُگائے جانے والے پھل اور سبزیوں سے متعلق رہنمائی فراہم کر رہے ہیں۔

اس شمارے میں ہم نے کنٹینرز میں اُگانے کے لئے لیمن گراس کا انتخاب کیا ہے۔

مستعمل نام	لیمن گراس (lemongrass)
سائنسی نام	سائمبو پوگون سٹراٹیس (cymbopogon citratus)
وطن	چین
کاشت کا موسم	پورا سال

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ یہ لیمن گراس کھٹاس کے حامل گھاس نما جڑی بوٹی ہے۔ لیمن گراس کو تھائی اور ایشیائی' بالخصوص سردی میں پکائے جانے والے کھانوں میں خوشبو اور ذائقے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

لیمن گراس کو چین کے گرد ونواح کے ممالک میں طویل عرصے سے استعمال کیا جاتا رہا ہے' تاہم گزرتے وقت کے ساتھ ہم نے اسے ایشیائی ممالک میں تیزی سے مقبول ہوتے دیکھا اور آج اسے آپ ہر بڑی دکان سے خرید ا جاسکتا ہے جب کہ اس کا پودا بھی مختلف نرسریوں میں با آسانی سے مل جاتا ہے۔

کاشت کا طریقہ

لیمن گراس لگانے کے لئے آپ کو بہت زیادہ محنت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بازار جا کر چند لیمن گراس کی جڑ والی ڈنڈی خرید لیں۔ اس کی جڑ ہری پیاز کی جڑ سے مشابہہ ہوتی ہے۔ ایک ایسے گملے میں جس میں نیچے پانی کی نکاسی کی گنجائش ہو مٹی اور کھاد ڈال کر ڈنڈی کو جڑ والی جانب سے گملے میں لگائیں اور اسے اتنا پانی دیں کہ جڑیں 2 انچ تک پانی میں ڈوبی رہیں۔ اس کے ہرے حصّوں کو جڑوں سے اُوپر تک کاٹ کر نکال دیں۔ 2 سے 3 ہفتوں میں ہی لیمن گراس کے تروتازہ ہرے پتے اپنی آب وتاب دکھانے لگیں گے۔ اگر اسے کسی جار میں لگانا ہو تو اس کی جڑ کو 3 انچ پانی میں ڈبو دیں اور اسے کھڑکی پر رکھ دیں۔ 3 سے 4 ہفتوں میں اس کا پودا 12 انچ تک بڑھ جائے گا۔ اُس وقت تک روز پانی تبدیل کریں' اس کے بعد حسب ضرورت 2 سے 3 دن میں پانی ڈالیں۔

فوائد

طبی نقطہ نظر سے لیمن گراس کے بے شمار فوائد ہیں۔ انہیں خوشبو کے لئے چاولوں میں ڈالیں یا پھر چائے بنا کر پئیں۔ ایک پیالی پانی میں 2 چھوٹی الائچیاں ڈال کر پانی پکائیں' اس میں ایک ڈنڈی لیمن گراس ڈالیں اور پھر چینی ملا کر پی لیں۔ اس جوشاندے کو پینے سے جسم کی تھکن دُور ہو جاتی ہے' یہ کھانا ہضم کرتی ہے اور منہ کے ذائقے کو برقرار رکھتی ہے۔ لیمن گراس کا قہوہ چڑچڑاپن' دماغی بوجھ' تناؤ اور پریشانی کو دُور کرتا ہے۔ لیمن گراس کا سوپ بھی بنایا جا سکتا ہے جب کہ یخنی کا ذائقہ دوچند کرنے کے لئے لیمن گراس کے چند پتے ہی کافی ہیں۔

بلند فشارِ خون کو کم کرنے کے لئے لیمن گراس کے رس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کیل مہاسے کم کرنے ہوں تو لیمن گراس پیس کر چہرے پر لگائیں اور پھر دھو لیں۔ چند ہی روز میں بہترین نتائج برآمد ہوں گے۔ اس کا رس جسم میں ضرورت سے زیادہ چربی کو پگھلانے میں مدد دیتا ہے' گرمی کو کم کرنے میں مفید ہے' جسم سے زہریلے مادوں کو ختم کرتا ہے' جلد اور جسم کی بدبُو کو دُور کرتا ہے اور زخموں کے علاج میں مفید ہے۔ لیمن گراس کے تیل کی مالش سے جوڑوں اور پٹھوں کے درد سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ لیمن گراس کی چائے پینے سے متلی کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

تھکن یا ہو معدے کی خرابی ہو تو لیمن گراس کی چائے بنا کر پینے سے طبیعت صحیح ہو جائے گی' اس میں چینی کے بجائے شہد ملا کر پینے سے فلو بخار میں فائدہ ہوتا ہے اور کھانسی کم ہو جاتی ہے۔ خوشبو کے لئے چاولوں کو دَم دیتے وقت لیمن گراس کے چند پتے ڈال دیں۔ ■

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رُجوع کریں۔

زبیدہ بیگم (امریکہ)

اسلام علیکم! قادری صاحب میں اپنی بیٹی کی شادی کیلئے کافی عرصے سے پریشان تھی یہاں پر کوئی مناسب رشتہ ملتا ہی نہیں تھا کسی نے آپکا بتایا تو آپ سے رابطہ کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے میری بیٹی کی شادی کیلئے مجھے لوحِ نکاح بھیجی تھی 3 مہینے تک وظیفہ پڑھنا تھا آپکی ہدایت کیمطابق وظیفہ بھی مکمل ہوگیا ہے اور آپکی دُعاؤں سے بقرعید کے بعد میری بیٹی کی شادی بھی ہوگئی ہے قادری صاحب میں آپکی بے حد شکرگزار ہوں اللہ تعالیٰ آپکے علم میں مزید اضافہ فرمائے لوح کا اب کیا کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن سب سے پہلے اللہ پاک کے حضور شکرانے کے نفل ادا کریں اور لوح کو ٹھنڈا کرا دیں۔

شگفتہ (اسلام آباد)

انکل! میں نے آپ سے پسند کی شادی کیلئے لوحِ نکاح منگوائی تھی ہم تین سال سے ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے مگر ہماری ذات مختلف ہونے کیوجہ سے میرے والد رضامند نہیں ہوتے تھے میں نے آپ کے کہنے کے مطابق 61 دن تک آپکا وظیفہ پڑھا 61 دن مکمل ہونے کے بعد آپکو بتایا کہ قادری صاحب 61 دن تک وظیفہ پڑھ لیا ہے مگر مسئلہ تو حل نہیں ہوا۔ آپ نے اسی وظیفے کو تھوڑی سی تبدیلی کیساتھ مزید 41 دن تک پڑھنے کی تاکید فرمائی میں نے آپکی ہدایت کیمطابق مزید 41 دن تک پڑھا الحمدللہ وظیفے اور آپکی دُعاؤں سے میرے والد ہماری شادی پر رضامند ہوگئے ہیں اور بقرعید کے بعد 26 اکتوبر کو ہماری شادی کی تاریخ بھی پکی ہوگئی ہے میں بہت خوش ہوں مجھے ہمیشہ اپنی دُعاؤں میں یاد رکھیئے گا۔

جواب: جیتی رہو! میری دعا ہے آپکو ڈھیروں خوشیاں نصیب ہوں اور آپکی شادی کے دیگر معاملات بھی خوش اسلوبی سے طے پا جائیں (آمین)

ارشاد احمد (رحیم یار خان)

قادری صاحب! میں کافی عرصے سے شوگر کے مرض میں مبتلا تھا دوائیاں کھانے کے باوجود شوگر کنٹرول میں نہیں رہتی تھی مصالحہ فوڈ میگزین میں آپکا کالم پڑھا تو موبائل پر آپ سے رابطہ کر کے اپنی ساری کیفیت آپکو بتائی تو آپ نے میرے نام کے مبارک پتھر پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کر کے مجھے بھیجا کہ اسکی انگوٹھی بنوا کر پہن لو قادری صاحب جب سے میں نے مبارک پتھر کی انگوٹھی پہنی ہے حیرت انگیز طور پر کافی حد تک میری شوگر کنٹرول میں آگئی ہے اور میرے دل و دماغ اور طبیعت میں ایک خوشگوار تبدیلی پیدا ہوگئی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپکے علم میں اضافہ اور درجات بلند فرمائے۔

جواب: میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپکو مزید صحت و تندرستی عطا فرمائے (آمین)

راحیلہ (ملتان)

قادری صاحب! میں ایک سال سے اپنے ماں باپ کے گھر بیٹھی تھی میرے شوہر مجھ سے ناراض ہو کر بہانے سے مجھے یہاں چھوڑ گئے تھے پھر لینے نہیں آئے میں بہت پریشان تھی کہ کس طرح شوہر کو راضی کروں کہ وہ خود آ کر مجھے لے جائیں اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے مجھے لوحِ قدوس اور وظیفہ پڑھنے کو دیا ابھی آپکا وظیفہ پڑھتے ہوئے مجھے 2 مہینے ہی ہوئے ہیں 31 دن ابھی باقی ہیں مگر اللہ کا شکر ہے کہ خاندان کے کچھ بڑوں نے بیچ میں پڑ کر صلح صفائی کرا کے میرے شوہر کی ناراضگی ختم کرادی ہے اور میرے شوہر بقرعید کے بعد خود آ کر مجھے اپنے گھر لے گئے ہیں اب انکا رویہ بھی میرے ساتھ بہت اچھا ہے قادری صاحب راہنمائی فرما دیں کہ لوح اور وظیفے کا اب کیا کروں؟

جواب: سکھی رہو! بیٹی وظیفے کو اُسکی مدت مکمل ہونے تک جاری رکھو اور مکمل ہونے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرا دینا۔

زونیرا (پشاور)

قادری صاحب! میری چھوٹی بہن کے رشتے میں بندش تھی جس کیوجہ سے اُسکا رشتہ کہیں پر ہوتا ہی نہیں تھا ایک منگنی بھی ایک سال تک قائم رہنے کے بعد ٹوٹ گئی تھی اسکی بندش ختم کروانے کیلئے آپ سے اسکا روحانی علاج کروایا تھا آپ نے لوحِ نکاح اور وظیفہ بھیجا تھا وظیفہ بھی مکمل ہوگیا ہے اور اِس بقرعید کے بعد لوحِ نکاح کی برکت سے اسکی شادی بھی ہوگئی ہے مجھے بتا دیں مزید کیا کرنا ہوگا۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی اللہ تعالیٰ آپکی بہن کے گھر کو شاد آباد رکھے (آمین) 2 رکعت نفل شکرانے کے اللہ پاک کے حضور لازمی ادا کریں اور لوح کو اب ٹھنڈا کرا دیں۔

ظہیر اسلم (کراچی)

قادری صاحب! میں نے امتحان میں کامیابی کیلئے آپ سے لوحِ حسیب حاصل کی تھی آپ نے رزلٹ آنے تک وظیفہ پڑھنے کو کہا تھا آپکی دعا سے میرا رزلٹ آگیا ہے اور میں بہت شاندار نمبروں سے کامیاب ہوگیا ہوں لوح کو اب کیا کروں۔

جواب: جیتے رہو! بیٹا خوب دِل لگا کر پڑھو میری دعا ہے اللہ تعالیٰ آپکو ہر امتحان میں شاندار نمبروں سے کامیابی عطا فرمائے (آمین) لوح کو ٹھنڈا کرا دیں۔

مبارک پتھر — Lucky Stone

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

ایس۔ این۔ قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600
رابطے کیلئے موبائل : 0308-2543444
0333-2105914
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطے کے اوقات دوپہر 12 سے شام 7 بجے تک روزآنہ۔

اسمارٹ رہنا بہت آسان ہے

موٹاپا زیادہ حراروں والی خوراک کھانے سے جنم لیتا ہے

مجھے یاد ہے کہ میرے کالج میں ایک لڑکی منتہا ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتی پیتی رہتی تھی لیکن حیرت انگیز طور پر وہ موٹی نہیں بلکہ بے حد اسمارٹ تھی۔ ہر ایک اسے دیکھ کر اظہار تعجب کرتا کہ اتنے کھانے پر تو اسے پھول جانا چاہئے تھا لیکن وہ بہت ''اسمارٹ'' یعنی دبلی پتلی اور اچھی صحت کی مالک تھی۔ آخر اس کی صحت کا راز کیا تھا؟

دراصل منتہا مضر صحت چیزیں نہیں بلکہ پھل' کچی سبزیاں اور میوہ جات کھایا کرتی تھی جب کہ مشروبات میں بھی وہ تازہ پھلوں کے جوس پیتی جو انسان کو فربہ نہیں کرتے بلکہ اس کی صحت کو بہتر کرتے ہیں۔

ہمارے ہاں یہ نظریہ جڑ پکڑ چکا ہے کہ انسان زیادہ کھانے سے موٹا ہوتا ہے' حالانکہ موٹاپا اُس وقت جنم لیتا ہے جب انسان زیادہ حرارے (کیلوریز) کھائے۔ چنانچہ کم حراروں والی غذائیں اگر بہت زیادہ بھی لے لی جائیں تب بھی وہ ہمیں موٹا نہیں کرتیں جب کہ زیادہ حراروں والی خوراک کی کم مقدار بھی وزن میں اضافے کا باعث بن جاتی ہے۔

موٹاپا نہ صرف وبال جان ہے بلکہ کئی دیگر بیماریاں پیدا کرتی ہے، موٹاپے سے نجات پانے کے لئے مختلف تدابیر بھی اختیار کی جاتی ہیں لیکن یہ کم لوگ ہی سوچتے ہیں کہ آخر یہ موٹاپا پیدا کیوں ہوا جسم میں کُل وزن کا 35 فیصد حصہ چربی ہو تو سمجھ لیں کہ آپ موٹاپے کا شکار ہیں' اگر آپ موٹاپے سے بچنا چاہتے ہیں چند تو احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ہوں گی جن پر عام طور پر لوگوں کا دھیان ہی نہیں جاتا۔

کھانے پینے کے علاوہ بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں جو وزن میں اضافے کا باعث بنتی ہیں جیسا کہ کم سونا۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے محققوں نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ جو لوگ 5 گھنٹوں سے کم سوئیں' ان کے پیٹ پر ''ڈھائی گُنا'' زیادہ چربی چڑھ جاتی ہے' جب کہ جو 8 گھنٹے سے زیادہ نیند لیں' ان کے بدن پر بھی تقریباً اتنی ہی چربی چڑھتی ہے' لہٰذا اگر آپ کو اپنا وزن کنٹرول کرنا ہے تو رات کو 7 سے 8 گھنٹے ضرور سوئیے۔

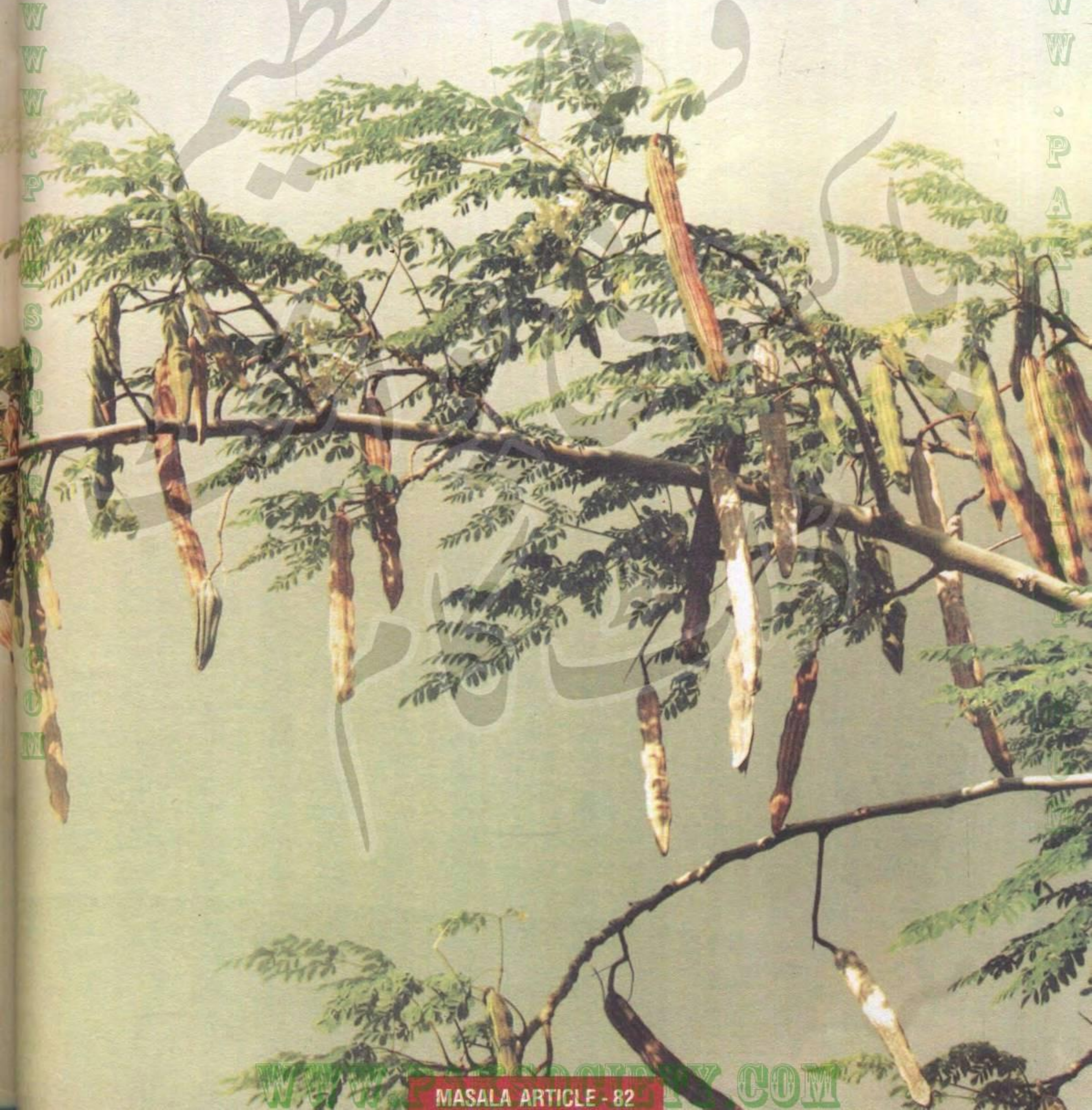
پیٹ بھر کر کھانا یا زیادہ کھانا موٹاپے کی اہم وجہ ہے' کھانا زندہ رہنے کے لئے کھانا چاہئے نا کہ کھانے کے لئے زندہ رہنا چاہئے۔ تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانا سے ہاتھ کھینچ لینا چاہئے۔

چکنائی والے کھانے اور تیزابی مشروبات بھی موٹاپے کی وجہ ہیں' ان سے جتنا دُور رہیں گے موٹاپا آپ سے اتنا دُور رہے گا۔ کھانے کے فوراً بعد لیٹ جانا بھی انسان کا وزن بڑھانے کا موجب بنتا ہے' کھانے کے بعد چہل قدمی کی عادت ڈالیں۔ چٹ پٹے کھانے' زیادہ میٹھا اور حد سے زیادہ گوشت استعمال کرنے سے جسم کا حجم بڑھ سکتا ہے۔ بڑے گوشت میں چکنائی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے' اسی وجہ سرخ گوشت کم کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اعصابی تناؤ موٹاپے کی وجوہات میں سے ہے' خود کو خوش رکھنے کی کوشش کیجئے' مصروف رہنے سے بھی اعصابی تناؤ کم ہوتا ہے۔

ویسے اب پاکستان میں موٹاپا دُور کرنے کے لئے ایک جدید تکنیک متعارف کرائی گئی ہے جس کا سہرا ڈاؤ یونیورسٹی آف ہیلتھ اینڈ سائنس کے سر جاتا ہے۔ سلیو گیسٹریکٹومی تکنیک کے ذریعے معدے کا ایک حصہ آپریشن سے علیحدہ کر دیا جاتا ہے جبکہ زیادہ بھوک لگنے والے غدودوں کو بھی غیر فعال کر دیا جاتا ہے تاکہ مریض کو زیادہ بھوک کا احساس نہ ہو سکے۔

سرجری کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے تاہم وٹامن کی کمی ہو سکتی ہے جو ادویات سے دُور کی جا سکتی ہے' سرجری کے بعد اینٹی بائیوٹک سمیت کسی قسم کی کوئی دوا بھی نہیں دی جاتی۔ فی الحال ڈاؤ یونیورسٹی کے اُوجھا کیمپس میں یہ سرجری کی جا رہی ہے۔ ■

کرشماتی درخت

مونگرے یا سوہانجنانے کی پھلیوں کے بے شمار فوائد اور بھرپور غذائیت کی وجہ سے اسے معجزاتی درخت کہا جاتا ہے

ہزاروں سال سے انسان ایسے پودوں کی تلاش میں ہے جو انسانی جسم کو وٹامن اور دیگر غذائی اجزاء کے فوائد پہنچا سکیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہزاروں ایسے پودے اور درخت پیدا کئے ہیں جن میں سے کچھ پودے زہریلے ہوتے ہیں، اسی لئے ان کے استعمال میں بے حد احتیاط کی تاکید کی جاتی ہے، جب کہ بہت سے کھانے کے قابل اور غذائی اعتبار سے انتہائی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ ان ہی پودوں اور درختوں میں سے ایک مونگرا بھی ہے جو انڈیا، ملائشیاء اور مشرقی ایشیاء کا مقامی درخت ہے۔ اس کی مستند غذائیت اور گوناں گو فوائد کی وجہ سے ماہرین کا خیال ہے کہ دنیا کے غذائی قلت والے ممالک میں مونگرے کی پھلیاں اُگانی چاہئے کیوں کہ یہ مکمل غذا کی حیثیت رکھتی ہیں۔

مونگرے یا سوہانجنے کے درخت انڈیا، فلپائن اور ملائیشیاء میں لگائے جاتے ہیں، تاہم انہیں دیگر ممالک میں بھی اُگایا جا سکتا ہے۔ اس کی لمبائی 36 فٹ تک جب کہ عمر 20 سال سے زیادہ ہو سکتی ہے۔ مونگرے کے پتے اور بیج بھی غذائی حیثیت اور فوائد کے مالک ہیں۔

مونگروں کو انگریزی میں ڈرم اسٹک ٹری (**drumstick tree**) کہتے ہیں جب کہ اس کا نباتاتی نام مورنگا اولیفیرا (***moringa oleifera***) ہے۔ اسے اردو میں ساہانجنا بھی کہا جاتا ہے جب کہ اسے پنجابی میں سنجینا، سندھی میں ستوانجرا کہتے ہیں۔ یہ پھلیاں سبزی کے طور پر پکا کر استعمال کی جاتی ہیں۔

ناسا نے مونگروں کو 21 ویں صدی کا درخت قرار دیا۔ اس کے پتوں میں وٹامن اے گاجر سے 4 گنا، وٹامن سی مالٹے سے 7 گنا، لحمیات دہی سے 2 گنا، کیلشیم دودھ سے 2 گنا، پوٹاشیم کیلے سے 3 گنا زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس میں سرطان، ٹی بی، ہیپاٹائٹس اور ذیابیطس سے بچاؤ کے لئے بے شمار اینٹی بایوٹک، اینٹی الرجک اور دیگر ادویاتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ مونگرے کے بیج کا تیل زیتون کے تیل کی طرح سے پکانے کے لئے بہترین ہے۔ اس کے پتوں کو چارے کے طور پر استعمال کرنے سے جانوروں کا دودھ 30 سے 40 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں مونگرے سے قدرتی غذائی مشروبات، طاقت ور مشروبات، ادویات اور میک اپ کا سامان بنایا جاتا ہے، یہاں تک کہ اس کے تیل سے گاڑیوں کا ایندھن بنایا جا رہا ہے، جب کہ غریب ممالک میں اس کے خشک پتوں کا سفوف غذائی کمی پورا کرنے کے لئے استعمال ہو رہا ہے۔

ایک اوسط خوراک میں 125 فیصد کیلشیم، 61 فیصد میگنیشیم، 41 فیصد پوٹاشیم، 71 فیصد فولاد، 272 فیصد وٹامن اے اور 22 فیصد وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ مونگرے میں 90 ضروری حیاتین، معدنیات اور دیگر ایسے ضروری غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو کسی دوسری چیز میں نہیں ہیں۔

ماہرین کی مطابق روزانہ مونگرے کھانے سے مزاج بہتر ہوتا ہے۔ یہ نظام ہضم کو درست رکھتا ہے، پیٹ کے السر سے بچاتا ہے، توانائی بحال کرتا ہے اور مدافعتی نظام کو فعال رکھتا ہے۔ مونگرے وزن میں کمی کا باعث بنتے ہیں اور اسے کھانے والے دیگر افراد کی نسبت زیادہ محنت کر پاتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ روزانہ کی بنیاد پر بھوک کو کم کرتا ہے۔ کم حرارے کھانے سے چربی کم ہو جاتی ہے، جس کا نتیجہ وزن کی کمی کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔

موسم سرما میں مختلف اقسام کی ترکاریاں ہوتی ہیں جن میں مونگرے، مٹر اور گوبھی قابل ذکر ہیں۔ مونگرے کی گرم تاثیر ٹھنڈک ختم کرنے کا موثر ترین ذریعہ ثابت ہو سکتی ہے۔ مونگروں میں لحمیات، کیلشیم، حیاتین، پانی، گھی، معدنی نمک، نشاستہ دار اجزاء، فولاد، چونا اور فاسفورس بڑی مقدار میں موجود ہیں۔ غذائیت سے بھرپور اور لذیذ غذا کھا کر جسم کی ٹوٹ پھوٹ اور سردی کی شدت سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ اس میں ایسے جراثیم کش عناصر پائے جاتے ہیں جو ہیضہ، ٹی بی، ایڈز، ذیابیطس اور امراض قلب میں مفید ہیں۔ اس میں اس قدر طاقت ور اور طبی عناصر ہیں کہ اس کے استعمال سے انسان کی کھوئی ہوئی طاقت اور صلاحیتیں چند ہی دنوں میں لوٹ آتی ہیں۔ اس پودے کے ہر حصے میں قدرت نے کمال کی غذائیت رکھی ہے۔ اس کے پتے، پھول، پھلیاں، جڑیں، چھال اور بیج قدرت کا انمول خزانہ ہیں۔ اس کے بیج کا سفوف بنا کر پانی میں ڈالنے سے پانی چند ہی گھنٹوں میں بالکل صاف ہو جاتا ہے۔

مونگروں کے موسم میں اسے ہفتے میں دو بار ضرور پکانا چاہئے۔ بہت سے لوگ مونگروں کو اس کی کڑواہٹ کی وجہ سے پسند نہیں کرتے جب کہ مونگرے چھیلیں اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر انہیں اچھی طرح دھولیں تو اُن کی کڑواہٹ دُور ہو جائے گی۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆بند گوبھی میں ایسے حیاتین موجود ہیں جو چہرے کی جلد کے لئے ٹانک کا کام دیتے ہیں۔ گوبھی کو تھوڑے سے پانی میں اُبالیں پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے ایک شیشی میں محفوظ کر لیں۔ اس ٹانک کو روئی کی مدد سے چہرے پر لگائیں' اس کے استعمال سے جھائیاں اور جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

☆آلو چھیلنے اور کاٹنے کے بعد اُن پر نمک چھڑک دیں اور 15 منٹ کے بعد دھو کر پکائیں تو آلو پکانے کے دوران گھلتے نہیں ہیں۔

☆سردی کے موسم میں اگر خشکی سے ہونٹ پھٹ جائیں تو ہرے دھنئے کو پیسیں اور اس کا رس لگا کر ہلکی سی مالش کریں۔ اس عمل سے ہونٹ نرم وملائم اور گلابی ہو جائیں گے۔

☆اکثر دودھ پر بالائی نہیں آتی بلکہ جھلی سی جم جاتی ہے۔ اگر دودھ میں سنگھاڑے کا آٹا ملا دیا جائے تو بہت موٹی بالائی آ جاتی ہے۔

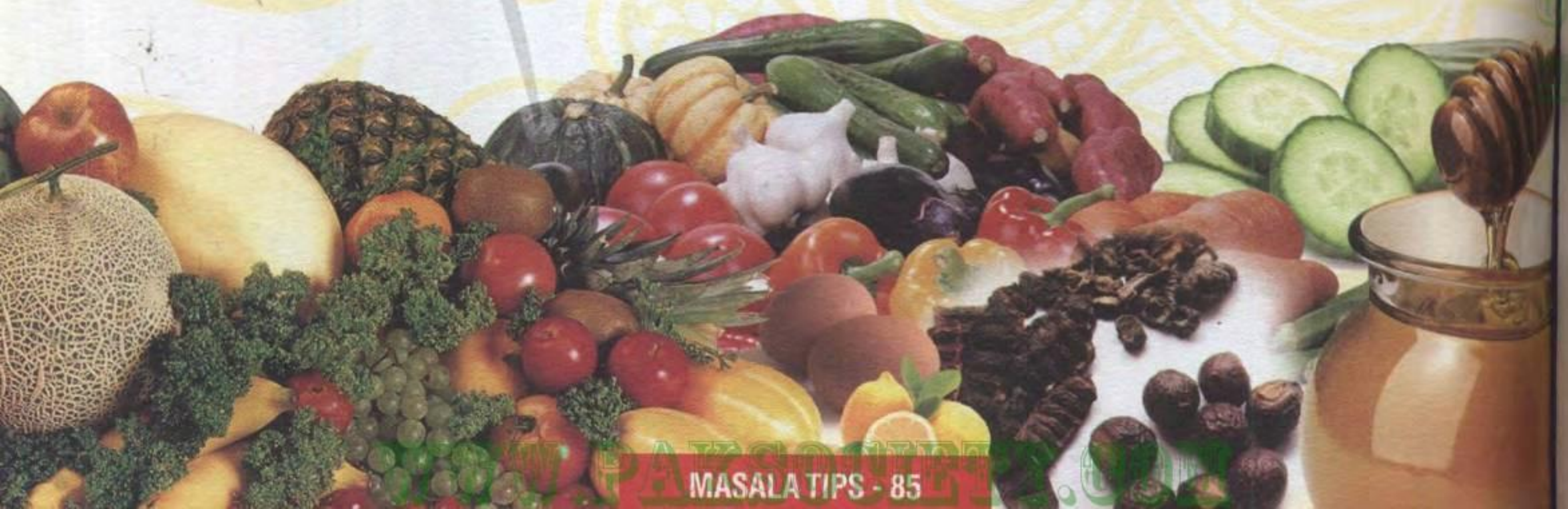
☆اگر آپ کی پکائی ہوئی روٹیاں بہت جلد سوکھ جاتی ہیں تو آپ کو چاہئے کہ آٹے کو نیم گرم پانی سے گوندھیں اور تھوڑی دیر رکھنے کے بعد اس کی روٹیاں پکائیں۔ اس عمل سے روٹیاں کافی دیر تک نرم وملائم رہتی ہیں۔

☆ہاتھوں میں سبز مرچیں کاٹتے ہوئے عموماً شدید جلن ہوتی ہے۔ اس جلن کو دُور کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ گڑ میں پانی ملائیں اور اس سے ہاتھ دھوئیں۔ جلن دُور ہو جائے گی۔ اگر جلن ہو رہی ہو تو بیسن سے ہاتھوں کو دھو کر تیل بھی لگایا جا سکتا ہے۔

☆اگر آپ کی آنکھوں کے گرد حلقے ہیں تو کھیرے اور آلو کا جوس نکال کر روئی کی مدد سے آنکھوں کے ارد گرد لگائیں۔ ہفتے میں کم از کم 4 بار یہ عمل دہرائیں۔ تیل لگانے کے 20 منٹ کے بعد چہرہ تازہ پانی سے دھولیں۔

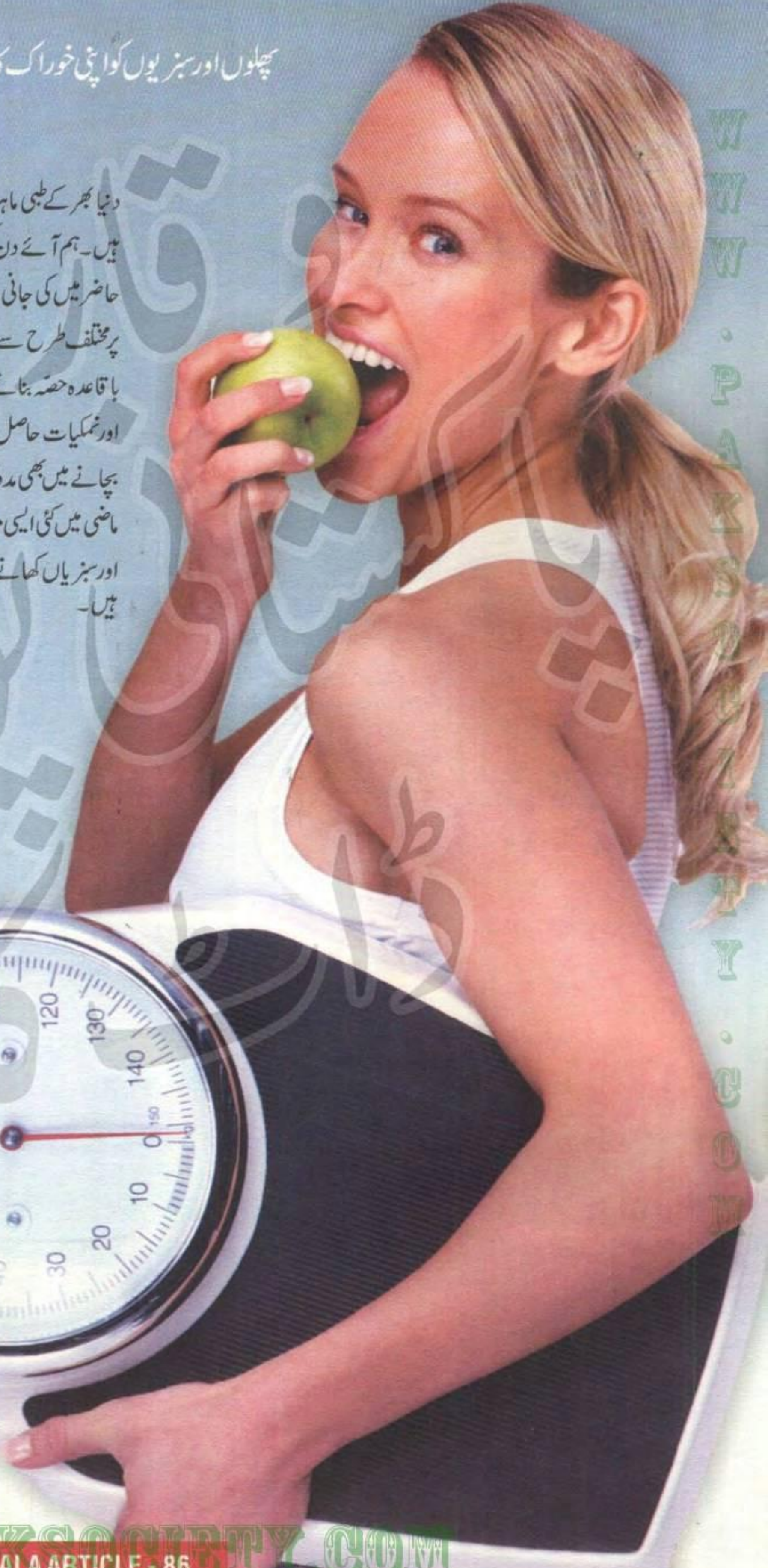
☆چہرے کے بلیک ہیڈز ختم کرنے کے لئے ہفتے میں ایک مرتبہ چہرے پر ایک چٹکی پسی ہوئی چینی کی مالش کریں' بطور خاص طور ان چہرے کے بلیک ہیڈز والے حصوں پر اچھی طرح سے مالش کریں۔ اس سے نہ صرف بلیک ہیڈز ختم ہو جائیں گے بلکہ چہرہ بھی جگمگا اُٹھے گا۔

☆اگر چہرے پر جھائیاں ہیں تو 2 چائے کے چمچے شہد میں ½ چائے کا چمچہ لیموں کے رس اور ½ چائے کا چمچہ ہلدی ملائیں اور چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھوئیں۔ ہفتے میں 2 بار یہ عمل دہرانے سے جھائیاں رفتہ رفتہ ختم ہو جائیں گی۔

☆سردیوں کی آمد آمد ہے۔ اس موسم میں ایڑیوں کا پھٹنا معمول کی بات ہے۔ ایک لیموں کا چھلکا پیس لیں' اس میں ایک چائے کا چمچہ گلیسرین اور ایک چائے چمچہ گلاب کا عرق ملائیں۔ اسے سونے سے پہلے ایڑیوں پر لگائیں اور صبح دھولیں۔ چند دنوں میں پھٹی ہوئی ایڑیاں نرم اور ملائم ہو جائیں گی۔

پھل کھائیں، اچھے نظر آئیں

پھلوں اور سبزیوں کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں اور رہیں صحت مند اور خوبصورت، لمبے عرصے تک

دنیا بھر کے طبی ماہرین انسان کی صحت میں بہتری کے لئے دن رات تحقیقی عمل سے گزر رہے ہیں۔ ہم آئے دن کسی نہ کسی طبی ماہر کی جدید تحقیق کے حوالے سے کچھ نہ کچھ پڑھتے ہیں۔ دور حاضر میں کی جانی والی تحقیقات یہ بتاتی ہیں کہ مختلف طرح کے پھل اور سبزیاں انسان کی صحت پر مختلف طرح سے اثرانداز ہوتے ہیں، اسی وجہ سے طبی ماہرین پھلوں اور سبزیوں کو خوراک کا باقاعدہ حصہ بنانے پر زور دیتے آئے ہیں۔ اُن کا کہنا تھا کہ ان سے نہ صرف ضروری حیاتین اور نمکیات حاصل ہوتے ہیں بلکہ اس سے انسان کو صحت مند رکھنے اور موذی امراض سے بچانے میں بھی مدد ملتی ہے۔

ماضی میں کئی ایسی مطالعاتی رپورٹیں شائع ہو چکی ہیں جو یہ ثابت کرتی ہیں کہ باقاعدگی سے پھل اور سبزیاں کھانے والے افراد دل، ذیابیطس اور سرطان سے موذی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بلند فشارِ خون دورِ جدید کی سب سے عام اور مہلک بیماری ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے اس خطرناک بیماری سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ امریکہ میں ہونے والی ایک تحقیق میں 15 سال سے بلند فشارِ خون میں مبتلا مریضوں کا تجزیہ کیا گیا جن کے فشارِ خون کو بغیر ادویات کے 130 سے 85 کے درمیان کامیابی سے واپس لایا گیا۔ 18 سے 30 سال کے درمیان کے ایسے نوجوان جو بڑا گوشت کثرت سے استعمال کر رہے تھے، کو تحقیق میں شامل کیا گیا۔ 2 ماہ تک انہیں صرف پھل اور سبزیوں پر مشتمل خوراک دی گئی جس کے حیرت انگیز مثبت نتائج برآمد ہوئے۔ صرف ایک ماہ میں یہ مریض 27 سے 36 فیصد تک خون کا دباؤ کم کرنے میں کامیاب رہے۔ اسی طرح سے ٹیکساس میڈیکل کالج کی ٹیم نے گُردے کی بیماریوں میں مبتلا 108 مریضوں کے 3 گروہوں پر 3 برس تک تحقیق کی۔ ایک گروہ کی خوراک میں پھل اور سبزیاں بڑھا دی گئیں، دوسرے کو صرف دوا دی اور تیسرے کو کچھ نہیں دیا۔ اُن کا کہنا ہے کہ پھل اور سبزیاں کھانے والے گروہ کے مرض میں زیادہ کمی دیکھنے میں آئی۔

کون ہے جو اچھا نظر نہیں آنا چاہے گا! اب اگر اچھا نظر آنا ہے تو پھر پھل اور سبزیاں کھائیں کیوں کہ ماہرین کہتے ہیں کہ پھل اور سبزیاں بڑھاپے کو تیزی سے بڑھنے سے روکتی ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ چہرے کو اگر جھرّیوں سے بچانا ہے تو پلاسٹک سرجری کروانے کے بجائے پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں۔ طبی ماہرین کے مطابق پھلوں اور سبزیوں میں قدرتی طور پر ایسے اجزاء موجود ہوتے ہیں جو جلد کو تروتازہ رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ خوراک کا اثر جلد پر بھی ہوتا ہے جبکہ پھلوں میں کچھ ایسے حیاتین موجود ہوتے ہیں جو جلد کو سرطان سے بچاتے ہیں۔

اور تو اور پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے آپ بڑھتے ہوئے وزن سے بھی نجات حاصل کرسکتے ہیں۔ طبی ماہرین کی تحقیق کے مطابق دوپہر کے کھانے کو اگر بند گوبھی کی سلاد میں تبدیل کردیا جائے تو موٹاپے اور زیادہ وزن سے جلد چھٹکارا ممکن ہے۔

تو پھر چھوڑیئے بڑے اور چھوٹے گوشت کا پیچھا۔ پھلوں اور سبزیوں کو اپنی خوراک کا حصّہ بنائیں، رہیں صحت مند اور خوبصورت، لمبے عرصے تک۔

ٹوٹکے

مزیدار شکر قندی کے لئے

توے کو ہلکی آنچ پر رکھیں۔اس پر شکر قندی رکھیں اور کسی بھاری برتن سے ڈھانک کر پکائیں۔ انتہائی ذائقے دار شکر قندی تیار ہو جائے گی۔

وزن کم کرنے کے لئے

اگر بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان ہیں تو روزانہ ایک چقندر اُبال کر کھائیں۔اس میں موجود اجزاء نہ صرف وزن میں کمی لاتے ہیں بلکہ اس میں موجود فولاد بال گرنے سے روکتا ہے اور اس کے استعمال سے رنگت بھی نکھر جاتی ہے۔

حلقے دُور کرنے کے لئے

ہاتھ کی چوتھی اُنگلی میں زیتون کا ہلکا سا تیل لگا کر باہر کی طرف مالش کریں۔ حلقے بتدریج کم ہوتے جائیں گے۔ایک آلو کو چھیل کر کدوکش کریں اور برف کے پانی میں بھگو دیں۔اس میں ایک کھانے کا چمچہ شہد ملا لیں۔یہ آلو آنکھوں پر رکھ کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں' پھر اسی پانی میں روئی بھگو کر آنکھیں صاف کریں۔ ہفتے میں 2 سے 3 بار یہ عمل دہرانے سے حلقے دُور ہو جاتے ہیں۔

کمزور بالوں کی مضبوطی کے لئے

ایک چائے کے چمچے زیتون کے تیل میں چند قطرے لیموں کا رس ملا لیں۔سر دھونے کے بعد اس تیل سے بالوں کی جڑوں میں مالش کریں۔بالوں کو دھوپ میں خشک کریں' پھر پیچھے سے آگے کی جانب برش یا کنگھی کریں۔اس عمل سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔

کلیجی کی بدبو دُور کرنے کے لئے

بہت سے لوگ کلیجی اس لئے نہیں کھاتے کہ اس میں سے بدبو آتی ہے۔کلیجی کی بدبو دور کرنے کے لئے بغیر دھوئے ہوئے کلیجی میں لہسن کچل کر لگائیں اور چھلنی میں رکھ دیں۔ 20 منٹ کے بعد کلیجی کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر پانی نکلنے کے لئے چھلنی میں رکھ دیں۔اس عمل کے بعد پکائی جانے والی کلیجی میں کوئی بدبو نہیں ہوتی۔

بچوں کو بھوک لگانے کے لئے

سنگترے کے تھوڑے سے گودے میں ایک چٹکی کالا نمک چھڑک کر بچے کو کھلا دیں۔ بچے کی بھوک کھل جائے گی۔

تر و تازہ چہرے کے لئے

تھوڑی سی دہی میں چند قطرے سفید سرکہ ملائیں اور اسے ہفتے میں 2 سے 3 مرتبہ چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔اس عمل سے چہرہ تر و تازہ ہو جائے گا اور اس پر ایک چمک آ جائے گی۔

Basil leaves
تلسی کے پتے
Tulsi kay pattay

Popyseeds
خشخاش
Kaskhas

Apple gourds
ٹینڈے
Tinday

Green gram
مونگ کی چھلکوں والی دال
Moong ki chilkon wali daal

Beetroot
چقندر
Chuqandar

Button mushroom
بٹن کھمبی
Button khambi

Fenugreek seeds
میتھی دانے
Methi dany

White lentils
ماش کی دال
Maash ki daal

MASALA
TV FOOD MAG

"مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ"
کے سالانہ خریداروں کیلئے
خوشخبری
شاندار بچت کے ساتھ
سالانہ خریداری
اب صرف **1200** روپے میں

وصول کرنے والے کا نام
نام ________________
پتہ ________________
____
شہر ________________
ملک ________________
فون نمبر (دفتر / رہائش) ________________
ای میل ________________
اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام ________________

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

ادائیگی کیلئے :

1. بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) ________________
2. چیک/ڈرافٹ ________________
3. پے آرڈر ________________

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
اکاؤنٹ نمبر 00140290024‏3 بینک الفلاح ڈیفنس برانچ، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں
ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'
10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی، پاکستان
(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)